

断穷根

A Better Life

子道 著

电子工业出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

《断穷根》是子道继《问商》之后的又一聚焦创富话题的力作，与《问商》主要关注职场和商业不同，《断穷根》将处于焦虑中的每一个人作为关注的对象，这本书丰富有趣，又充满智慧，文笔流畅，温暖人心。

《断穷根》详细剖析了关于贫穷的许多观点，随后在不经意间将破除贫穷的思维和方法娓娓道来。作者不仅关注个人发展进程的外在行为表象，更从精神层面阐述神秘的创富心理。

本书能使很多读者增强对自我的信心，坚定对未来的期望，让更多的人拥有 A Better Life（更好的人生）。这是一本激动人心的佳作，值得您阅读和珍藏。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

断穷根 / 子道著. —北京：电子工业出版社，2015.9

ISBN 978-7-121-26824-3

I. ①断… II. ①子… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 173789 号

策划编辑：张彦红

责任编辑：李利健

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：北京天宇星印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.375 字数：136 千字

版 次：2015 年 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次印刷

印 数：10000 册 定价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序言

不畏将来

在这本书里，我将尝试以我个人的经历和有限的认知来探讨生命和成长之间的关系。关于创业和职场的话题，请读我的另外一本书——《问商》。

我是一个伴随中国大地改革开放的步调一起长大的人，我也是一个从农村迁移过来的城市居民，我更是一个典型的经历过贫穷，而后逐渐获得成长和建立自信的人。在过去的十多年里，我见到过许许多多的人，很多人都有同样的现实焦虑和一样的未来恐惧。这个时代实在发展太快，拖曳着我们不断往前走。和朋友在一起聊天的时候，我们会坦诚地交流这种内心深处的感受，相互鼓舞，见证自己的每一个进步。所以我想，我可以尝试和更多的朋友聊一聊“不畏将来”这个话题。

我们还在很小的时候，就能够理解“一文钱难倒英雄汉”这句话包含有多少无奈，但我们未必会想到财富和我们个人的联系是如何发生的，我们仅仅只是恐惧这种强烈的渴望，这种渴望就是我们内心的“匮乏感”，它让我们持续地处于焦虑和不安之中，并严重影响到我们对这个世界的认知和判断，也严重低估了我们自身在未来多样化发展进程中的可能性。

“匮乏感”是一个没有任何价值的东西，当我们真正发掘到自身的闪光点以后，我们不再相信捷径，我们选择相信与这个世界更好地相处才是我们的价值所在，这也是我们摆脱匮乏感的终极方式。即使遇到困难，我们也不必灰心丧气。

财富本身不是我们的终极目标，更好的人生 (A Better Life) 才是。

这本书不厚，也不难懂，你读起来应该不会感到累。一旦你拥有它，请一定要把它读完，其内容未必有多深奥，就是随便聊聊。也欢迎你在微博中晒图和@子道，谈谈自己读书的感想，顺便对这本书提一些意见或建议吧。

子 道

2015 年 8 月

目录

第一卷 什么是贫穷 / 1

穷的根源不在于外，而在于内。

第一章 贫穷是窘迫 / 2

贫穷不等于没钱，贫穷实际上指的是一种相对“窘迫”的生活状态。

第二章 贫穷的危害 / 9

窘迫的生活会将人推入疲于奔命的生存状态，忙碌而无为，这也就直接损害到个人未来发展的可能性，阻碍个人价值的最终实现。

一、贫穷会损害健康 / 9

二、贫穷会损害社会关系 / 10

断穷根

三、贫穷会损害自信 / 11

四、贫穷会损害未来发展提升的可能性 / 11

五、贫穷会滋生怨念 / 12

六、贫穷会使人丧失追求 / 13

七、贫穷会增加社会成本 / 14

第三章 时间的流逝 / 15

时间总在不经意的时候一分一秒地流走，从不等待，从不迟疑，从不回头。

第四章 贫穷的原因是什么 / 18

对绝大多数普通人来说，陷入窘迫的生活都与自身的认知能力、知识体系、生活态度和行为习惯有密不可分的联系。

一、个人所接受的教育水平 / 19

二、个人管理财富的方法 / 21

三、个人着手改变的认知和决心 / 23

第二卷 思考的方法 / 27

理智高于情感，则富；情感高于理智，则穷。

第五章 掐死对未来的恐惧 / 28

物质性的恐惧依靠汗水去解决，精神恐惧则需要依靠

目录

我们理清这个世界和自己的关系来解决。

一、当我们不知道自己能够做什么的时候，

这是第一层恐惧 /28

二、当我们不知道自己能够得到什么的时候，

这是第二层恐惧 /30

三、当我们觉得时间流逝得没有意义的时候，

这是第三层恐惧 /31

第六章 懦弱与受困 /33

无论是一家企业还是一个人，从漠视竞争、害怕竞争的那一刻起，也就陷入了封闭的困境。封闭是一种懦弱的行为，懦弱必定会导致受困。

第七章 理智与情感的支配 /37

不受限制的情感有时就像是一头失控的野兽，容易伤害到他人，也容易伤害到自己，需要用理智的力量对其进行控制。

一、理智和情感的支配关系会影响你如何花钱 /37

二、理智和情感的支配关系会影响人际关系的构建 /39

三、情感畏惧困难，理智分解困难 /40

四、情感支配容易形成思维惯性 /41

第八章 结构思维 /43

结构思维是我们理解这个客观世界最直接和最重要的思维方法。任何事物摆放在你的面前，你都能用这种思维方式去加以拆解。

一、理解事物 /45

二、确定目标 /46

三、规划资源 /46

四、制定计划 /47

第九章 辩证法 /49

“辩证法”解决的是“态度问题”，较为准确、全面的认知和较为冷静、客观的态度是有效指引日常行为的重要基础。

一、矛盾的对立统一 /49

二、量变和质变 /52

三、用发展的眼光看事物 /54

第十章 逻辑判断的价值 /55

绝大多数成功的事物事先都经过了比较缜密的逻辑推导，或者其本身就是符合逻辑发展规律的。

第十一章 机遇的瞬间 /63

有时候，抓住机遇并不意味着需要做出改变，而恰恰是坚持。

第三卷 自我选择 / 67

穷则变，变则通，通则达。

第十二章 自我的闪光 / 68

自我是我们每一个人所能掌握的最宝贵资产，我们可以抱持忠诚于自己的态度去和这个世界交往，以自己的勤奋努力和创造力为这个世界创造巨大的价值。

一、你的理想是什么 / 69

二、你的兴趣是什么 / 70

三、你的认知能力和水平怎样 / 71

四、你准备付出怎样的行动 / 73

第十三章 行为习惯 / 75

工作需要分轻重缓急进行有条不紊的安排，既要埋头苦干，也要抬头看天。

一、尊重他人 / 75

二、保养身体 / 78

三、时间管理 / 79

四、爱整洁 / 81

五、尊重公共利益 / 82

六、持续学习 / 82

七、量入为出 / 84

第十四章 倾听 /85

一个成功的人首先是一个成功的倾听者，倾听是我们和这个世界相处时最重要的行为方式。

第十五章 大量的阅读 /89

大量的阅读也是迄今为止最重要的倾听方式，阅读也是个人最美好的孤独时光。

一、阅读不仅仅是在学校的事情 /91

二、阅读的选择 /91

三、阅读的形式 /92

四、阅读的作用 /93

五、如何避免做书呆子 /94

第十六章 勤奋工作 /97

勤奋工作需要不断检讨工作的具体方法，抓住一切可能去改进工作方法，改进工作方法的目标就是节约时间，减少资源投入和提升目标表现。

一、勤奋工作不是瞎忙 /98

二、勤奋工作需要生命的热情支持 /99

三、勤奋工作是一种长期选择 /101

四、每一项工作都有可能因你发生改变 /102

五、勤奋工作是个人发展上升的通道 /105

目录

第十七章 领导力训练 / 108

关于领导力的定义，非常庞杂，领导力通常会被认为是一种权力，这个理解可能不够准确。领导力可能更像是一种能够调动人员和资源的“影响力”。

第十八章 拔高以后看地面 / 114

计较得失本身可能不会创造任何价值，倒是当下就忘记无谓的得失烦恼，才有可能将推进自身更好地往前发展。

一、拔高以后看全局 / 115

二、拔高以后看自己 / 115

三、拔高以后看得失 / 116

四、让烦恼变浮云 / 117

第十九章 思想的力量 / 119

哲学是人的思想和行为的规律性总结，哲学离我们并不遥远，我们的生活本身就是一场哲学试验。

第二十章 艺术时间 / 125

艺术的本质是人类自身的思考，也是一种对话，这个思考和对话的过程是人类情感运行规律的温柔梳理，是关于人文历史的思考和表达的总和。

一、艺术是什么 / 126

二、艺术的必要性 / 128

三、向艺术作品获得借鉴 / 130

第二十一章 文理相辅 / 137

文法是尊重他人的情感，理法是尊重他人的利益。正所谓“动之以情，晓之以理”。文理兼备，刚柔相济，方得治道。

一、如何判断他人 / 139

二、如何被他人判断 / 140

三、如何判断一件事情 / 141

四、如何做事情 / 142

五、学习的方向 / 142

第二十二章 家庭的建设 / 145

“没有你的分享，我的努力又有什么意义？”一个重视家庭、爱护家庭的人，不太可能会受穷。即便陷入了窘迫，也一定是暂时的。

一、组建家庭 / 147

二、爱护家庭 / 148

三、支持家庭成员 / 150

四、妥协 / 152

五、重视教育 / 153

六、促进健康的行动 / 154

七、享受生活 / 155

第四卷 更好的人生 / 157

财富本身不是我们的终极目标,更好的人生(A Better Life)才是。

第二十三章 和这个世界相处 / 158 /

个体都是相对论,也就不必强求以自我的标准去衡量这个世界。勇敢做自己,勤奋谋进步,对于这个世界,我们是被供养的索取者。

一、个人和世界 / 159

二、个人和他人 / 162

三、苦和乐 / 164

四、爱和恨 / 165

五、心里的幻象 / 165

第二十四章 花钱 / 168

每一个人都有花钱的权利,但并不意味着人们可以随便浪费资源。人生天地间,需要敬畏这个世界对我们的供养之恩。

第二十五章 财务规划 / 176

理财最重要的是要兼顾收益率和灵活性,注重长短结合,简单坚持,不为浮云遮望眼,看淡周期性的价格波动,就能避免低价位抛售带来的损失。

- 一、基础性策略 / 176
- 二、财务规划项目 / 178
- 三、职业发展 / 182

第二十六章 财富处置权 / 184

财富是一种工具，是个人和客观世界进行互动的契约媒介。个人对待财富的态度，其实就是个人对待客观世界的态度。

- 一、敬畏之心 / 184
- 二、破除陋习 / 185
- 三、适度消费 / 187
- 四、关心他人 / 188

第二十七章 渐进的变化 / 190

不穷于心，不困于识，不乏于行，事情终究会发生改变，并且是往你期望的方向发生改变。

- 一、价值取向 / 191
- 二、认知能力 / 192
- 三、行动带来改变 / 192
- 四、慢就是快 / 194

第二十八章 更好的人生 / 196

我们热爱人类社会一切美好的事物，不断去发掘人类的智慧宝库，拒绝做一只井底之蛙，努力成

目录

为一个思维冷静、物质富有、精神丰富的人。

一、更好的人生是不糊涂 / 197

二、更好的人生是不怠惰 / 197

三、更好的人生是认识这个世界 / 198

四、更好的人生是不亏欠这个世界 / 199

五、更好的人生是不悔恨 / 199

六、更好的人生是接纳自我 / 200

附录 关于阅读、电影和音乐的推荐 / 202

一、关于图书作品的推荐 / 203

二、关于电影作品的推荐 / 207

三、关于音乐作品的推荐 / 212

碎碎念 / 216

尾声 / 220

情感大于理智，则穷；
理智大于情感，则富。

第一卷

什么是贫穷

穷的根源不在于外，而在于内。

第一章 贫穷是窘迫

贫穷不是没钱，而是窘迫。

“世界那么大，我想去看看；口袋没有钱，转转地球仪。”

时下这句流行语是很多人恨自己钱包不够厚实的自嘲，不能去世界看看就是穷吗？当然不是，旅行未必是每一个人生活中的必需品。有多少钱才算有钱呢？有多没钱才算是贫穷呢？这是没有标准的，不同的人会有不同的衡量标准。放下口袋里的钞票存量，过得从容的人都不能算是穷人。

处于大社会结构中的每一个个体最本质的属性就是经济属性，个体需要通过为他人创造价值以换取自己想要的东西。每一个人都害怕贫穷，因为我们所有的生活安排都需要财富的支持，大多数人努力工作的目标也是为了赚

第一卷

什么是贫穷

取养家糊口的报酬。整个社会的经济基础就是许许多多的个体聚合所建立起来的。

当拥有更多的财富成为个人的深切愿望时，其内心深处所挖空的“匮乏感”就会变成“我很穷”的心理感受。“匮乏感”就是欲望和现实之间被挖空了的那一段，怎么也连接不起来，这个被挖空的那一段或短或长，用什么去填满它，用多少时间去填满它，如何去填满它？就成为个人的发展动力。个体的匮乏情绪如果是可以控制的，并且不会引导个体走偏，则它的存在对推动社会进步具有积极意义。

那么，什么是贫穷呢？

如本文开头提到的，贫穷不等于没钱，贫穷实际上指的是一种相对“窘迫”的生活状态。

小强每月赚取 10000 元，租房住，坐公交车上下班，两年后存够了 10 万元。为了提升自己的工作能力，他准备全身心地投入学习，选择暂时放弃工作岗位，过上一段比较清贫的学习生活。小强在学习的这段时间是比较缺钱的，但这能够算是贫穷吗？当然不算。

小伟每月赚取 10000 元，租房住，坐公交车上下班，

他也通过两年时间存够了 10 万元，然后他用这 10 万元作为首付，再贷款 15 万元购买了一辆价值 25 万元的小汽车。小伟过上了有车一族的生活，但在接下来的 3 年里需要每月支付 5000 元的车贷，扣除 2000 元的房租，再加上油费、停车费、保养费、保险费等养车的成本，小伟面临的可能是一种比较窘迫的生活。去看看这个大大的世界肯定是奢望了。在外界看来，小伟算是开上好车的有钱人了，但实际上，小伟仍旧是一个穷人。

如果这个时候恰逢小强的妹妹结婚，按照风俗习惯，哥哥需要给妹妹包一个 5000 元的大红包来恭贺妹妹的婚礼，那么小强是能够比较轻松地应对这一项计划外开支的（或许小强已经将这项开支列入了计划内）；小伟如果在买车以后遇上这笔开支，其内心则会立即产生一种强烈匮乏的“窘迫感”，他只能通过透支信用卡、借债等方式来渡过这一关。

婚礼的红包或许一狠心不给也是可以的，但如果面临的是一名正在上高中的孩子需要支付足够的学费和生活费的时候，作为负责责任的家长，这种支出都是没有弹性的必要支出。窘迫的生存状况则有可能导致孩子辍学。

贫穷的判断标准不是你拥有多少钱，而是你是否能够从从容容地应对自己的生活，可以参照如下两个公式来看这个

第一卷

什么是贫穷

话题。

贫穷的生存状态：财富值 $<$ 必要支出 + 计划外支出 + 欲望支出

富足的生存状态：财富值 $>$ 必要支出 + 计划外支出 + 欲望支出

这里面有四个名词，简单解释一下。

(1) 财富值：实际拥有的支付能力。

(2) 必要支出：相对缺乏弹性的支出项目，比如住房、食品、交通、服饰、赡养老人、孩子学费等。

(3) 计划外支出：医疗、保险、礼金等。

(4) 欲望支出：豪车、旅行、豪宅、奢侈品、美食、娱乐等，基本上不是自身生活的必需品，属于锦上添花类型的需求。

前面所讲的例子中，小伟买 25 万元的好车是典型的欲望支出。这个消费随后也会衍生出一系列新的没有弹性的必要支出：油费、停车费、保养费和保险费，迫使小伟步入贫穷者的行列。

善于规划的人可能会提前将没有弹性的计划外支出早早地列入计划安排，他们的头脑里只有“必要支出”和“欲望支出”两个选项。

社会在不断地进步，人的需求也在不断提高，必要支出、计划外支和欲望支出的结构也可能发生变化。很多个人过去的计划外支出也可能逐渐演变为其个人的必要支出。

一般人认为听音乐会（音乐会门票价格不菲）是欲望支出，但对特别喜爱音乐的人来说，听音乐会则是必要的支出选项。

我认识一位农村的朋友，育有一儿一女，孩子留在老家读书，由老人照顾。

两口子常年在外地的一家工厂打工，两人月收入共10000元多一点，依旧勤俭持家，四十出头的时候在老家盖起了三层小洋楼，没有向外借钱，装修完了还存下10多万元。儿子正在读大学一年级，女儿半年后将参加高考。在这个当口，媳妇看到同村的许多人在城里买了房，羡慕不已，千方百计地说服丈夫也到城里买了一套价值50多万的房子，用积蓄10万元加上借来的10万元交了4成首付款，未来10年需要每月支付4000多元的房贷。

房贷、欠款、供养两个孩子读书这三项就已经压得两

第一卷

什么是贫穷

口子喘不过气来，这之后的一年里，他们经常为这件事发生争吵，丈夫渐渐患上了严重的失眠症。半年后，他们把新房子卖掉了，才又恢复了正常的生活。

生活本身也是一个漫长的过程，所以我们不能将某一时刻的财富值消耗殆尽，还需要综合考虑未来预期的“财富值”和未来预期的“必要支出+计划外支出+欲望支出”之间的对比关系。

“有多大脚，就穿多大鞋。”这句话的意思不是告诉人们懦弱地安于现状，而是基于现实条件选择消费方式，这恰恰是最有尊严的活法。不受“欲望支出”的引诱和控制，就不会陷入窘迫，也不会陷入贫穷。

除了受困于财富上的匮乏，更可怕的是受困于认知能力的匮乏，这种匮乏会影响我们如何思考、如何行动，以及如何与这个世界相处，最终影响到我们如何接纳自己。

我们通常所说的“财务自由”本身并不是指钱多得什么都可以买，而是不必被迫地为钱而奔波。如果不能管理好“必要支出”和“欲望支出”这两者之间的关系，再多的钱也是不够用的。

财务自由的本质是时间的自由，也可以上升为是灵魂

断穷根

的自由，这是比较高级的活法。和很多人的想象不同的是，绝大多数已经实现财务自由的人仍旧选择继续工作，并且相当勤勉。

第二章 贫穷的危害

贫穷会破坏人生幸福。

贫穷是一种“窘迫”的生存状态，就是个人或者家庭的实际财富值不足以应对“必要支出、计划外支出和欲望支出”。欲望支出尚且可以先搁置一边，当没有弹性的必要支出遇上麻烦的时候，个人和家庭的幸福指数就会严重下滑。

贫穷是如何破坏人生幸福的？

一、贫穷会损害健康

如果没有足够的支付能力，个人和家庭的基本生活保障将会受到影响。食品消费、居住条件、卫生保障的下降会给个人和家庭成员的身心健康带来不良影响。

窘迫的生活状态也会让人产生持续的“匮乏感”，甚至引发对未来的“恐惧感”，这种不良的心理压力有损于个人的身心健康。

贫穷的家庭通常也不能享受到更积极、质量更高的医疗服务。贫穷通常也会导致保险支出的压缩。

二、贫穷会损害社会关系

俗话说：贫居闹市无人问，富在深山有远亲。放眼世界，各个年代的这种情况恐怕都是比较常见的。倒不是说因为人的势利和自私使然，往深了想，贫与富之间的关系是一种不对等的社交关系，如果贫的一方一味地搜刮富的一方，则两者之间的社会关系是难以为继的。如果贫的一方自强自立，其社会关系也是对等的，相互之间也是尊重的。

贫穷对社会关系的最直接损害是家庭关系的不愉快，正所谓“贫贱夫妻百事哀”，捉襟见肘的时候难免就如何支配收入产生分歧。如果家庭内部能够共同直面贫困问题，将注意力统一放置在如何摆脱贫困这个主题上，共同走好一段逆袭之路，也不愧是人生的赢家。

第一卷

什么是贫穷

三、贫穷会损害自信

一个人要做成一件事情，最重要的品质可能就是自信心。

自信心会驱动人们将所要做的事情先弄个明明白白，并且不断提示自己为实现目标付出细致艰苦的努力。自信是一种具有长期正面影响力的心理状态。

当一个人处于窘迫的生存状态时，很容易产生厌烦情绪和畏难情绪，境遇不顺的时候则容易产生自信心的动摇，也更加无从获得比较从容的生活状态。

每个人在处于窘迫状态的时候，都特别需要保持头脑的清醒，强化自我认同，重拾对生活和未来的信心。任何时间点都不应该被看作是一个终点，任何时间点都应该被看作是一个人进步的一个起点。

摆脱贫困关乎个人的自我认同和内心尊严。

四、贫穷会损害未来发展提升的可能性

在窘迫的生活状态中，很多人容易丧失掉生活的激情，对未来缺乏足够的信心。自信心的丧失则会导致一些

人屈服于贫穷，习惯于窘迫的生活状态，有的人甚至会简单地将贫穷归结为是命运的安排。

处于贫穷家庭的孩子在接受教育、拓展视野等方面也会受到一定程度的制约，这对孩子的未来是一个不可估量的损失。

我们经常听到的那句话“再穷不能穷教育”是有其深刻原因的。还有比教育更能改变人的命运的途径吗？恐怕是没有的。个人也需要有足够的认知、理解教育的意义是什么，并且将终身学习看作是生活的常态。

五、贫穷会滋生怨念

在一个特定的时代，人的需求结构和贫富标准都是社会供给参照体系下的产物。在 30 多年前，每顿饭有肉吃就是生活富足的表现，放在今天则已过时，现在没有多少人将每顿饭都有肉吃当作是生活目标。以前人们没有肉吃也是能够接受的，现在的人如果连肉都吃不上是很难淡定的。

在社会供给参照体系下，人们会不自觉地给自身的财富值和社会基本状况进行对比，对比完后发现自己是一个

第一卷

什么是贫穷

穷人，心里难免不痛快。

如果能够以积极的心态确立摆脱贫困的信心，并准备为此付出艰苦的努力，这是极好的；如果将自身贫穷的结果简单归结为是自身以外的因素，则容易滋生怨念，产生对环境的不满情绪。

如果个人的欲望强烈到无法压制，且无法得到满足，则有可能诱发其走偏人生的道路。

六、贫穷会使人丧失追求

有一件事情是毋庸置疑的，那就是每个人都具有独特的天分，这种天分就是兴趣所在，通常也是其擅长的领域。

这种天分有可能很早就显现出来，也有可能是在成长的过程中逐渐被发掘出来。能够在自己的兴趣范围内进行创造性的工作是一件十分幸福的事情，许许多多的人生赢家都是这样产生的。

窘迫的生活会将人推入疲于奔命的生存状态，也就无暇顾及自身的兴趣和爱好了。忙碌而无为，这也就直接损害到个人未来发展的可能性，阻碍个人价值的最终实现。

窘迫的生活也可能将人推入终日无所事事的尴尬境地，大量的时间在百无聊赖中消耗掉，这不会给个人带来任何满足感，也就无法找寻到人生的价值是什么。

七、贫穷会增加社会成本

社会总人口的数量和质量都会决定性地影响社会的财富总值，如果贫困人口占比较高，则意味着社会整体财富总值偏低。在有限的财政支出中，关于教育、医疗、科研、环境、城市建设等方面的公共支出也会受到影响，这最终会伤害到全体社会成员的福祉。

社会管理是一项极为复杂的系统工程，在任何社会环境下都需要鼓励个人创富的主观能动性。

贫穷有这么多种危害，摆脱贫穷，与贫穷作斗争就是最重要的人生任务。这个时代所提供的发展机会是多样化的，身体健康的人要摆脱“赤贫”（彻底的贫穷）不是特别困难的事情。

每个人都有责任不受“欲望支出”的引诱和控制，不主动陷入窘迫的生存状态，这不仅仅是对自己负责任、对家庭负责任，也是对整个社会负责任。

第三章 时间的流逝

如何用掉自己的时间，决定你成为什么样的人。

有人早晨睡到8点钟，刷半个小时的手机屏幕，再下楼买早餐；有人6点钟起床，洗漱、如厕、锻炼身体、打扫卫生、自己做早餐，吃早餐的时候听听新闻，9点钟开始投入工作。

有人上班就开始等待下班，没有事情做的时候也绝不找事情做；有人上班以后，事情多的时候注重效率，事情少的时候注重沟通和学习。

有人离开学校以后就再也不摸书本了，躺在沙发上追肥皂剧；有人离开学校以后将阅读范围扩大化，坐在书桌前打开今年要读的第五本书。

有的人所居住的屋子里凌乱不堪，就像一个不洗脸、不理发的过客的临时居所；有人将屋子收拾得紧紧有条，就像刚刚开门进去的酒店套房。

有人遭遇挫折后抱怨环境不好、命运不济、社会不公；有人反思自己遭受挫折的原因是什么，思考自己还能够做些什么避免遭遇类似的挫折。

有人赚到了钱就开始享受生活；有人思考赚到钱是因为自己做对了什么，得到了什么人的帮助，如何让手上的钱发挥更大的价值。

有人花时间去打牌喝酒；有人花时间陪伴父母妻儿。

有人每天捧着手机不停地翻看，半夜还在被窝里刷屏；有人睡前将当天发生的事情和想法写进日记本，每天晚上 11 点前就上床睡觉。

有人觉得自己的生活就应该像现在这样，未来的变化让未来给他答案；有人经常反思自己想要的生活是什么，是否需要改变，如何去改变。

时间对每一个人都是绝对公平的，它不曾多给任何一个人 1 分钟。时间总在不经意的时候一分一秒地流走，从不等待，从不迟疑，从不回头。

人类所有的节约归根结底都是时间的节约。所有效率的提升归根结底都是时间价值的提升。

每一个人终其一生所追求的恐怕就是四个字：活得明白。

第一卷

什么是贫穷

从学校毕业以后，绝不是学习生涯的结束，恰恰是理论和实践学习的真正开始。学无止境这几个字永远都不会过时。

所有的现状，都是时间作用下的结果；所有的现状，也都是未来的一个起点。如何使用接下来的时间，决定了未来某个时间点的结果。

慵懒有慵懒的结果，勤奋有勤奋的结果；不尊重他人有不尊重他人的结果，尊重他人有尊重他人的结果；封闭于这个世界有封闭于这个世界的结果，提升对这个世界的认识有提升对这个世界认知的结果。

如何使用自己的时间，决定你是什么样一个人，也决定你会成为什么样的人。

第四章 贫穷的原因是什么

自我的努力是摆脱贫穷最重要的因素。

造成贫困的原因是非常复杂的，有经济大环境的因素（经济水平、教育水平、公共服务水平等），也有个人自身的因素（疾病、意外、受教育水平、主动性等）。社会大环境的发展变化是一个缓慢的长久的过程，勉强跟上 GDP 的增长速度是很难从真正意义上摆脱贫困的。处于窘迫生活状态的人们的财富积累起点相对较低，实现较快的财富增长是能够实现的。

在一定时期内，经济大环境都处于一个相对稳定的状态，对经济大环境的改造是宏大且艰难的。个人需要关切的是如何在共有的平台之上实现摆脱贫困的目标。

对绝大多数普通人来说，陷入窘迫的生活都与自身的认知能力、知识体系、生活态度和行为习惯有密不可分的

第一卷

什么是贫穷

联系。造成个人贫困的最重要的三个内在原因如下。

一、个人所接受的教育水平

一般情况下，一个人的收入水平和所拥有的财富值与其自身所接受的教育有密切的正向联系。

教育的目的不是为了播撒教育的种子，而是为了让种子发芽。——纪伯伦

教育本身的目的不是为了教会人们什么特定的技能，教育本身是一个火种，其目的是为了点燃受教育群体的成长可能性。职业教育也仅仅是教育的一个分支。

除了我们较为熟悉的学校教育模式，还有更重要的接受教育则是自我选择的终身学习。学校教育的结束仅仅是一个人生阶段的结束，这个结束恰恰是新的接受教育的起点，在离开学校以后的自我学习能够发挥更加深远的影响。每一个人都是一颗种子，自我努力地生长是必然的要求。

无论是什么学历，也无无论是什么生活条件，接受教育 and 自我终身学习这件事情是可以实现的，就看你去不去做。

能够准确、全面地理解所处的环境是摆脱贫穷的前提，我们的认知体系对指导我们如何与这个世界相处具有基础性的指导作用。接受教育和自我学习是实现人生目标必不可少的努力方向，离开校园以后的自我教育会发挥决定性的作用。

27年前，有一位即将从初中二年级升入初中三年级的农村学生，因为体谅到家里盖新房欠了债，又有弟弟和妹妹要读书，这位长子就和父母商量，主动提出退学去外地做工，他的父母同意了。

家里没有本钱，在那个年代他只能去给别人做学徒。但顽劣的性格并没有让他很好地适应外界的环境，换了不少师傅，折腾了几个行业，也没有赚到多少钱。这位辍学少年并没有为父母和自己带来多少骄傲。辍学之后，他再也没有摸过书本，也没有去思考如何发展自己。在他的眼里，不去和比自己优秀的人比较，思维定势是别人之所以过得更好，是因为有别人的提携，托了别人的福。后来他娶妻生子，如今年过四十，虽说衣食无忧，但不算宽裕。

有一件事情他倒是没有忘记，就是经常抱怨父母让他辍学，没有让他在辍学两年后返回校园读书。他喜欢抱怨自己就是因为没有读书才会如此辛苦，他所忽视的事情是：如果他要认识这个世界，谁也拦不住他。

第一卷

什么是贫穷

良好的教育还能够教授个人更多地用理性的思维去理解客观世界，而不是以狭隘的情感喜好对事物进行判断。

二、个人管理财富的方法

一段时间以后，具有同等收入水平的人群实际拥有的财富值往往会出现巨大的差异，造成这个差异的原因就是他们各自采取了不同的财富支配理念和财富管理方式。

具有长远发展眼光的一些人不会让自己的财富值处于必要支出、计划外支出和欲望支出的总额之下，他们会理性地规划支出与收入之间的关系，严格恪守“量入为出”的管理原则，确保个人的财务状况始终处于安全的平衡状态。此外，他们还会在谋求资产保值以后，努力追求资产的增值。

而另外一些人则有可能会因为非理性的消费支出将财务状况推向不安全的边缘，甚至打破其脆弱的收支平衡。没有财富的累积，就更不会存在资产保值和增值。

务农种地的农民有发家致富的能手，在工厂上班的工人也有实现财富积累的案例，拼搏于职场的白领也不乏节节高升的创富者，创业者群体更是书写了许许多多的创富

神话。总的来说，个人获得的财富与其自身所创造的社会价值和财富管理办法具有内在的必然联系。

个人对财富管理的认知缺乏也是造成经济损失的重要原因。

一位年近 50 岁的农民，常年在省会城市做木匠活，因为勤快，做的活又好，攒了一些钱，日子过得比较殷实。

一天，从镇上来了一位水泥工厂的老板，开着豪华轿车，向当地农民进行融资，年利率为 20%，因为有部分当地农民去年借出的钱有返回利息，这位木匠师傅受了诱惑，在没有和自己正在上大学的儿子商量的情况下，将 10 万元血汗钱借给了这位老板。

后来的故事就如同大家所预期的一样，一年时间不到，这位老板就破产了，并因为非法融资被关进了监狱，木匠师傅的血汗钱打了水漂。

无论是什么原因造成了贫困，如何应对生活本身也是一门学问，个人在面对贫困时的主观能动性仍旧十分重要。

1 个女人，3 个娃，10 元钱，如何解决一顿饭？

无能的女人：买 1 个盒饭，4 个人分着吃，基本上等于没吃饭。

第一卷

什么是贫穷

能干的女人：买 1 元钱的米，3 元钱肉，2 个鸡蛋，1 元钱韭菜，1 元钱青菜，1 元钱青椒，还能买 1 个苹果。在厨房一阵忙活，炒出 3 个菜：一盘青椒炒肉丝、一盘韭菜炒鸡蛋、一盘青菜，米饭也有，连饭后水果都有了。4 个人吃得饱，营养也算够。

可能有人会质疑这个例子，但和我年纪相仿的人大概有过类似的经历，在 30 多年前，我们的母亲就是这样把我们养大的。

这个例子的意思是，不必总是抱怨资源不够，爱运动的人只需要一双跑鞋就够了，不一定需要去健身俱乐部办一张健身卡。

三、个人着手改变的认知和决心

遭遇贫穷和窘迫的生活状况并不可怕，可怕的是你渐渐地习惯于窘迫，用等待的方式来期许未来的变化。

第一件事情是个人是否意识到必须做出改变，不做任何改变就没有机会摆脱窘迫的困扰。

第二件事情是个人需要客观地检讨自身的认知能力

处于什么水准，以既有的认知和能力能够做哪些事情，需要如何通过学习和实践提升自身的认知和能力。

第三件事情是有多大的决心为摆脱窘迫而付出行动。

这三件事情会直接决定个人如何使用自己的时间，有些人用时间来睡懒觉、发呆、无所事事，有些人用时间来认知这个世界和提升工作能力。

如果周边的人不停地在发生变化，他们的认知和财富持续获得成长，而一些人仍旧原地踏步。通常，这会是什么原因呢？

答案可能就一个字：懒！

懒惰是很奇怪的东西，它以温和的方式进行由内到外地进行破坏。它使人以为那是安逸、是休息、是好福气；但实际上它所给的是无聊、是倦怠、是消沉；它剥夺人对未来的期望，切断个人和他人之间的互动，并且日益使人变得目光短浅、心胸狭窄，对人生越来越持怀疑和悲观的态度。

人们很容易认为身体不愿劳动、拖拖拉拉是“懒”，而忽视人们内心拒绝学习的“懒”，拒绝提升认知这个世

第一卷

什么是贫穷

界的能力是更严重的“懒”。

最富裕的地方一样有穷人，最贫穷的地方也一样有富人。有时候安静地反思一下，我们自己的努力程度可能还远远不够，还远没有到要把窘迫的处境归结为自己的天赋和出身。或许我们在体力上、在时间上的付出很多，但在提升自己的认知、思维方式上付出得很少。

想要把一件事情做好，通常会很辛苦；想要把一件事情做得超乎寻常的好，通常也意味着超乎寻常的辛苦，惧怕和退缩总归不是好的选项。

一个看起来很了不起的机会摆在面前，说明这次可能是要用量变检验你的质变了。很多时候需要咬咬牙逼自己一把，你会发现原来你是可以做到的，然后，你可能会发现这一辈子逼自己一次是远远不够的。

无论是教育、管理财富的方法，还是着手改变的认知和决心，这些归纳起来也可以算是个人对客观世界的总体认知的一部分。提升自身的认知能力和工作能力是摆脱贫穷的必由之路。个人努力的目标是减少自身生活的随机性，而不是增加自身生活的随机性。

第二卷

思考的方法

理智高于情感，则富；情感高于理智，则穷。

第五章 掐死对未来的恐惧

唯一值得恐惧的只是恐惧本身。

每一个人都曾经经历过困顿的年纪，都曾经迷茫过，但凡有一点点追求的人都会问自己这辈子到底想要什么，想做什么，想过什么样的生活。当我们还在上学的时候，我们热切地期待进入社会参加工作，同时又恐惧这件事情的发生。

一、当我们不知道自己能够做什么的时候，这是第一层恐惧

这就像一家企业处在竞争林立的商业世界一样，这种恐惧是与生俱来的。或许我们会懊悔过往浪费了许多时间，错过了许多选择，那仅仅是事后才看得清楚的事情。任何时间点都是未来的一个起点，只要开始思考这个问题，解决这个疑问，什么时候都不算晚。

第二卷

思考的方法

如果要把一件事情做好，这件事情最好是你的兴趣所在，越早投身其中，获得的成长也会越快。当你真的把兴趣当作事业去做的时候，你又会马上发现这件事情比自己以前想象的要艰难得多，这时候你需要做的是坚持下去，用热情和耐心磨砺自己的锥子，直到有一天，这个锥子可以自己凸显出来。

一个人如果从二十岁开始练习书法，每天坚持练习三个小时，十年之后小有成绩的概率是很高的，只不过没有多少人能够坚持这么长的时间罢了。我们的毅力通常没有我们认为的那么强大。

这个世界根本就不存在什么捷径，试图去寻找它也没有什么意义。

只要开始工作，就有必要把自己的工作做到极致。通常，我们自身不会是最优秀的那一个，但我们很容易找到谁比我们做得更好。我们可以依此确立学习的对象和追赶的目标，用时间的叠加推动竞争力的提升。

需要做的事情是跟自己的懒惰和迷茫做长期不懈的斗争。

即便你的家境殷实，仍然要通过自身的努力找到自我

认同。

二、当我们不知道自己能够得到什么的时候，这是第二层恐惧

我们已经非常努力，但所得似乎与自己的预期相差甚远，这就会产生第二层恐惧，总担心现在没有骄傲，将来缺乏保障，怎么破？

我们的所得大致会和我们所给予的相匹配。如果得到的的确比较少，则可以通过对接市场的方式换取一个与之匹配的报酬。

个人的需求会随着社会的发展和个人的成长变得越来越多，也越来越多元化，因为我们的视野和责任也在增长。

解决第二层的恐惧仍然需要回归到第一层恐惧的应对办法，以自身的竞争力和对这个世界的贡献来积攒筹码，再冷静地和这个世界进行谈判。

我们的确是生活在现实世界里，如同我们的灵魂种植在我们的躯体中。

三、当我们觉得时间流逝得没有意义的时候，这是第三层恐惧

在夜深人静的时候，我们可能会思考过往的生活方式是否有意义，对自己的未来有什么启示，这就是我们面对的第三层恐惧。

前面的两层恐惧都是物质恐惧，第三层恐惧则是精神恐惧。

物质性的恐惧依靠汗水去解决，精神恐惧则需要依靠我们理清楚这个世界和自己的关系来解决，这是一个人生哲学问题，我们需要找到自己的价值观。若要解决第三层的恐惧，我们只能仰赖人类积攒的浩瀚文化给我们答案，或者给我们安慰。

对文化的学习和探索有很多种方式，这个过程本身会扩充我们对这个世界的认识，看待许多问题的角度也会变得开阔，变得宽容。我们会更容易理解这个世界，接受这个世界，我们也会更容易接受自己。探索的过程本身也会帮助我们填补许多空余的时间，不至于让我们陷入“读书太少而想法太多”的可怜境地。

工作是现实主义，生活是理想主义；外在是现实主义，

内在是理想主义。最幸福的那一拨人将自己的爱好做成了事业。

在起初阶段，能够发自内心热爱自己所从事的工作的人肯定不是大多数，倒是随着时间的推移，人们会渐渐爱上自己的事业。

谁都无法摆脱世间的交换法则，我们都需要踩着为这个世界贡献了什么作为基点，才能谈我们能够得到什么。这个世界对年轻人充满期待，一代一代的年轻人都终将成为接管这个世界的一份子。

所以，人们不需要去恐惧未来会怎样。无论如何，太阳都会在早晨升起。人生宝贵，值得我们努力去探索和经营。我们可以把自己当作一件产品一样去打磨，把自己当作一个品牌一样去经营。我们需要外化的技能换取事业的成功，我们也需要内化的精神滋养心灵上的愉悦。

唯一值得恐惧的仅仅是恐惧本身。

第六章 懦弱与受困

勇敢地追随内心的选择。

前面一章谈到的恐惧也可以称为是一个懦弱的表现。

很多人平常表现得比较勇敢和坚定，但要动摇他的既定生活轨道则是一万个不乐意，在做出改变这一点上也是懦弱的。

本章要探讨的是关于改变的话题，当我们发现自己丧失激情，思维陷入困顿，财务状况陷入“窘迫”的时候，我们需要做的事情恰恰就是改变。处于窘迫状况中的人们往往有更大的危机感，此时通常又不敢做出改变，这就有可能陷入更大、更长久的窘迫状况。

本书第一章中谈到的那一对农村夫妇，一年后勇敢地选择将房子卖掉，这一改变让他们的生活重新回到正常的

轨道上来；而贷款买车的小伟没有及时做出改变，因缺乏勇气未选择抛弃他心爱的小汽车，他的窘迫生活可能还要持续相当长的一段时间。

选择将房子卖掉的那一对夫妇不在乎周围的人如何看待自己的选择，这是一个勇敢的决定。实际上，他们并不缺住房，也不缺现金。在这一决定做出之后，他们有足够多的资源应对儿女的大学教育，也有足够的闲暇时间安排好自己的生活，家庭矛盾得以缓解，丈夫的精神压力也得到释放。这种生活状态的宝贵价值在于享有足够“从容”。

拥有一部好车是小伟的梦想，但任何梦想都必须以自身所拥有的资源进行合理的匹配，选择购买 25 万元的汽车显然超出了小伟的支付能力，负债和养车成本的双重压力直接将小伟的生活推入窘迫的境地。尽管小伟体会到了其中的艰难，但因为缺乏足够的勇气做出改变，窘迫的状态也是无法在短时间内获得缓解的。如果小伟有足够的勇气将这部 25 万元的汽车直接卖掉，或者置换一部 10 万元左右的汽车，他的生活状况将会立即得到改善。

小刚是一家大公司的白领，每月收入 6000 元，房贷 3000 元，自己开车上班，存款 20 万元，妻子是全职太太。

第二卷

思考的方法

他经常盘算着，每月大约要从存款中消耗掉 3000 多元才勉强能够维持一整年的家庭支出，照这个趋势发展下去，5 年后整个家庭将陷入财务危机。半年后，宝宝也将出生，即便加上收入增长预期，其家庭陷入财务危机的时间也不会超过 4 年。

思前想后，小刚和妻子进行商量，决定做出改变，他对在自己所居住的小区开一家洗车店产生了兴趣。随后他花了 1 个月的时间调查了 10 家洗车行，对设备、人员、薪酬、价格、服务细节、供应商都有比较详细的了解。接着辞职创业，仅用几万元的投入就将一个不错的洗车店搭建起来。现在小刚靠这家小小的洗车店每月就能获得 10000 多元的收入，还方便照顾怀孕的妻子。他的想法是，等积累了一定的经验，再多开几个分店，他从一个上班族变身成为一家洗车行的老板。

小刚瞄准的方向是抓好服务质量，建好团队，降低洗车价格，提升竞争力。他心里萌发了建设属于自己的洗车行品牌的想法。

为了有效地避免被窘迫的财务状况所困扰，需要个人具有较为长远的眼光，主动去发现显而易见的和潜藏的财务风险是什么，什么时候会发生，发生后的影响是什么。一旦确定风险，做出改变就是必需的选项，这个时候面子、

人情、爱好等都需要先放到一边。这需要有足够的勇气去做出改变，以有效地避免受困。

无论是一家企业还是一个人，从漠视竞争、害怕竞争的那一刻起，也就陷入了封闭的困境，这种受困的局面一定不能提升自身的竞争力，同时也无法妨碍外部环境的滚滚向前。我们经常要问自己，是否把自己封闭起来了，是否拒绝了向环境和变化学习，是否展现了足够开放、足够尊重、足够宽容的人生态度。封闭是一种懦弱的行为，懦弱必定会导致受困。

第七章 理智与情感的支配

理智高于情感，则富；情感高于理智，则穷。

人是具有情感的动物，我们一切的美好体验都来自于情感，我们所有的苦痛可能也来自于情感。不受限制的情感有时就像是一头失控的野兽，容易伤害到他人，也容易伤害到自己，需要用理智的力量对其进行控制。

理智高于情感，则富；情感高于理智，则穷。拥有更多财富的人，通常是比较平静地看待自己所遇见的人和事，用比较理性的方式和这个世界进行交往。受情感支配较大的人通常难以聚财。

一、理智和情感的支配关系会影响你如何花钱

小强和小伟都非常强烈地想拥有一辆好车，这就是

情感。

为了避免陷入财务危机，小强选择暂时不买车，这是理智控制了情感。

小伟的脑子里被开上好车的强烈欲望所支配，不惜花光所有的积蓄，并且申请高额贷款，全然不顾即将面临窘迫的经济状况。这是情感压倒了理智。

消费行为经常也会受到情感的误导，生活中还有很多这样的例子。

你是否会因为一时的兴起，买了一件你根本就不需要的商品？

你是否会因为粗鲁的销售人员不经意间讽刺了你没钱，就赌气买下一件超出自己消费能力的商品？

你是否会因为某些看起来“高大上”的概念的引导，购买了一件原本就很普通的商品？

准备做晚饭的时候，你是否会因为钱包里还有一张快到期的餐厅折扣券而驱车去外面吃这顿饭，尽管这一行为没有什么必要？

你是否选择相信广告？

你是否为了减肥而尝试过很多种减肥药？

购买大宗商品（房产、汽车等）的时候，你是否会花

第二卷

思考的方法

足够的时间做详细的调查和对比？

你是否有阅读合同条款细节的习惯？

你是否有提前设定月消费额度的习惯？你是否会经常打破自己所设定的月消费额度？

你是否严格遵循量入为出的消费原则？

你对美女、帅哥销售人员是否具有“免疫力”……

往小了说，就是冲动消费而已；往大了说，冲动也可以是魔鬼。日积月累的冲动消费叠加起来，足以产生非常明显的贫富差别。

二、理智和情感的支配关系会影响人际关系的构建

人生永远追逐着幻光，但谁把幻光看作幻光，谁便沉入了无边的苦海。

臧克家的这首短诗也可以从另一个角度去理解，幻光就是情感，人们多多少少都是情感的奴隶。要维护情感给人带来的幸福感，却又不能依赖情感去保护情感，只有理智能够保护情感。

受情感支配更多的人通常在人际交往中会显现出冲动、极端、狭隘的特点，其行为本身不仅无助于问题的解

决，反倒容易滋生出新的麻烦。

受情感支配更多的人或许也能在品德方面获得他人的认可，却不太可能获得身边人的巨大信任，其在职场和生活中无法获得更多的资源支持，也很难成功地扮演领导者的角色。

理性思维主导也不是说一个人需要斤斤计较，很多显得随和大度的人虽然表现出了情感温和的一面，但底子里还是偏理性的生活态度。

三、情感畏惧困难，理智分解困难

小伟在贷款买车之后陷入了窘迫的生活状态，但是他没有勇气向周围人说自己把车卖了，这就是情感战胜了理智。

在情感范畴，考虑更多的是个人喜好、面子等虚荣的问题，并且容易形成“快意人生”之类的价值观。人内心深处的自我认同则会巩固此类价值观对个人的影响。

在理智范畴，考虑更多的则是是否有问题需要解决、如何分解问题、如何解决问题等，理性思考会帮助人们做

出更有利于可持续发展的决定。

四、情感支配容易形成思维惯性

在现实世界中，每一个成功的财富故事都是源自于一系列理性行为的结果。商业交换环节中的卖方则是一个纯理性的角色，而买方通常具有强烈的感性色彩。

以情感作为思考的指引通常是一个比较轻松、愉悦的过程，理性思考则通常要枯燥一些，也更辛苦一些。人潜意识里的效率需求会不断驱使人们养成以情感支配为主的思维惯性。

以情感支配为主的思维惯性会阻止个人更准确、更全面地理解客观世界，个人也就无法更好地与这个世界相处，也无法获得财富上的成功。

刘邦在打完仗以后关心的是天下大局，开启休养生息，约法三章；项羽在打完仗以后是坑杀俘虏，腰斩子婴，连阿房宫这样的建筑瑰宝也要一把火烧掉，整个咸阳城也不能幸免。项羽是典型的情感支配型性格。

从这二者的对比就不难理解为何刘邦能够建立汉朝，

断穷根

而项羽只能落得个垓下自刎的下场。一场兵败，何以至此？他听不进“江东子弟多才俊，卷土重来未可知”，只需一句“无颜见江东父老”就能逼死这位英雄汉。

情感滋养心灵，理智捍卫人生。

情感思维能力在很大程度上是每个人的天赋，而理智思维能力需要从后天的学习和实践中得来。我们提升理智思维能力的目标不仅仅是为了更好地认知客观世界，我们还需要依靠理性思维能力去控制情感思维的取向，不至于让我们陷入狭隘、短视的困境。

简单地说，理智大于情感的人，大多是不会受穷的。

第八章 结构思维

物有本末，事有终始。

本书谈的主题是个人如何摆脱窘迫的生存状态，这需要个人在抓住机遇、提升认知和增强能力等方面有所作为。想要在这个世界活得自信、活得从容，实现更好的人生（A Better Life），其前提就是需要我们能够很好地观察这个世界，很好地理解这个世界，以达到比较好的与这个世界相处的目的。

世界上的万事万物都是有结构的。

一座建筑是一个结构；
一座城市是一个结构；
一篇论文是一个结构；
一部文学作品是一个结构；
一项具体的工作是一个结构；

一个工业体系也是一个结构；
一项调查研究也是一个结构；
一个行业、一个市场都有各自的结构；
大数据也有结构；
在外科医生的眼里，人的身体也是一个结构；
人的知识体系、情感认知还是有结构的；
浩瀚的宇宙也是一个结构；
每个人漫长一生的所有经历也是一个结构……

空间是结构，时间是结构，未知的世界也是结构，只要你去认真探索它，都能够发现其内在的结构。

结构思维是我们理解这个客观世界最直接和最重要的思维方法。任何事物摆放在你的面前，你都能用这种思维方式去加以拆解。结构思维的有效性是如何发生的呢？

如果你刚到杭州，特别想快速了解这座城市，想制定一个详细的观光旅游计划。你向当地的朋友征询意见，朋友开始跟你讲哪条路上有什么好看的，哪条路上有什么好吃的，哪条路上有什么好玩的，于是你开始叫出租车，每个地方都去一遍，玩完了以后，你对杭州这座城市很难留下比较清晰的印象。你无法知道你所到达的地点处于杭州市的哪个方位，你也无法有效地安排出最节省时间的路线。

第二卷

思考的方法

换一种方法，你的朋友在给你介绍杭州之前，先给你摊开一张地图，分清楚东南西北，制定最佳的旅游路线，将关键的目的地进行有效地串联，你才能知道你所要去的地方居于杭州城的哪一个地方。这样你才有可能对杭州的整座城市结构有所了解，游玩以后的印象也会更加深刻。

结构思维的应用价值主要表现在如下四点。

一、理解事物

结构思维最重要的作用就是帮助我们提升认知客观世界的能力。

机械师在改装或修理一台汽车的时候，事先需要非常明确地了解汽车的内部结构和工作原理，这样才能对发动机、传动件、制动系统、电动设备等进行合理的改造。

当一项相对复杂的工作摆在面前时，第一个要做的动作不是立即动手，而是将这件事情所包含的结构弄清楚。确定这件事情的起因、目标、执行要素、风险点、所需资源、所需时间等，以便制定一个相对高效率、高效益，并且切实可行的执行计划。

二、确定目标

目标是一个结果需求，这个结果需要符合可预期、可执行、有时间限制、可评估等特征。目标实现所产生的影响力也是结构性的。

小朋友非常喜欢的迪士尼《米奇妙妙屋》系列是非常成功的儿童益智类动画短片，每一集短片中需要有故事情节、有教授儿童使用日常工具的模块、有教授简单的数学，还有教授小朋友讲礼貌和帮助他人的内容。

短片开始以后，其大致结构是这样的：

- ① 一群小伙伴出门去探险，要实现一个小小的目标；
- ② 故事情节设定了 4 个难点需要克服，这时就要用到 4 种不同的妙妙工具；
- ③ 在克服困难的时候，会穿插简单的加减乘除的数学内容；
- ④ 小伙伴之间相互讲礼貌和互相帮助的情节穿插在整个探险故事之中。

这就是《米奇妙妙屋》系列的结构特征。

三、规划资源

开始执行具体工作以前，为达成目标所需要的人力、

第二卷

思考的方法

物力、时间等要素，需要在制定执行计划时得以确认，这些要素本身也构成了资源总投的基本结构。

四、制定计划

理解准确、目标明确、资源到位以后，下一步就是行动计划的制定，执行步骤本身是一个“时间结构”，高效地推动执行的过程就是协同项目大结构内部的衔接呼应。

有一个普遍意义的法则需要经常性地思考，这个原则就是大名鼎鼎的“二八法则”，这是非常常见的一个结构现象。

当我们在销售产品的时候，我们需要确立品牌和产品在同类市场供应结构中的市场定位是什么，还需要了解目标消费人群在总体消费人群中的分类结构是什么。

我们所售卖的产品线中，可能只有大约 20% 的单品会得到市场的推崇，这 20% 的产品将为我们创造大约 80% 的营收和利润。销售人员需要挖掘出这 20% 的产品受到市场追捧的真正原因是什么，销售数据的累积可以反向指导我们的产品研发、原材料采购和生产计划。

在所有进行接洽和了解的消费人群中，大约只有 20% 左右的人会进行购买，这群人的消费决策效率通常也会比

较高。销售人员需要做的事情就是尽可能地挖掘出这类人群的共有特征是什么，研究出迅速找到这一人群的操作方法，将资源投入进行倾斜，尽可能地照顾好这一群人的需求。这对于提升销售的效率和业绩都有非常重要的指导意义。

结构思维提示人们在面对一事物物的时候，可以用不同的维度来进行剖析。物有本末，事有终始，结构思维是人们理解客观世界最重要的思维方式，通过拆解模块，细化流程，有效地利用时间，我们就能很好地切入实际应用，将工作和生活都安排得紧紧有条。结构思维方法对我们的工作和生活都具有十分重要的指导意义。

第九章 辩证法

辩证法是构建世界观的重要认知武器。

哲学本身不是一个虚的概念，哲学的目标是提供实际可行的操作方法。我们在中学就已经学习过辩证法，人们在实际生活中也会自觉不自觉地遵循辩证法的路径。辩证法是方法论，方法帮我们解决实际问题；辩证法也是重要的生活智慧，智慧帮我们理顺对这个世界的看法。

辩证法包括矛盾的对立统一、量变和质变、否定之否定三大规律，这里着重聊一聊对立统一、量变和质变，以及发展的眼光看事物。

一、矛盾的对立统一

通俗地讲，矛盾的对立统一就是要告诉我们：我们所

遇见的每一件事和碰到的每一个人，都具有矛盾的两面性。世界上不存在绝对的事物。

这一认知的价值在于以下四点。

1. 每一个人都有长处，也都有短处；天底下没有完人

不能因为看见了他人的长处就看不见其短处，也不能因为看见他人的短处就全盘否定一个人。

当你要和他人进行合作的时候，则需要发挥对方的长处，尽量弥补对方的短处，用长处叠加长处的方法提升合作的效果，用规避短处的方法降低合作的风险。

人们在反思自己的时候也需要这样去看，扬长避短，巩固自信。

2. 每一件事物都有正面和反面之分，天底下没有完美的事情

比如，就算是再完美的艺术品也存在瑕疵。

如果一件事情的正面因素大于反面因素，这件事情就是靠谱的事情；如果一件事的反面因素大于正面因素，这

第二卷

思考的方法

件事情就是不靠谱的事情。

不能轻易地全盘肯定一件事物的价值，也不能轻易地全盘否定一件事物的价值。

3. 矛盾存在一个客观事实

我们需要保持一种客观的态度看待世间的事物，重点关注“是什么”和“为什么”，“爱”和“恨”不应该是选项。

人生天地间，想要活得明白，就需要将自己面对的客观世界的运行规律弄清楚。每一件事物、每一个现象摆放在面前的时候，需要优先搞明白这是什么，这件事情发生的原因是什么，将“对”和“错”的评判先放到一边。

如果先不把事情搞明白，而是直接去评判对错，简单地用“爱”和“恨”来进行对接，实际上是不会带来认知上的收获的，也就无从指引个人的行动，最后也就无法产生多少价值。

4. 矛盾的对立统一并不可怕

如果我们认识到矛盾关系的存在是一个客观事实，也

就不必为其感到厌烦和恐惧。对客观事实的回避不会产生任何价值。

如前文所提到的，只要一事情的正面因素大于反面因素，这件事情就值得去做，反之，就不值得去做。

矛盾的对立统一关系也是不断发展变化的，所以需要时时对事物的发展变化保持清醒的认识。

二、量变和质变

任何事物的发展变化都是一个从量变到质变的过程，一蹴而就的事情其实是不多见的。就好比是一个人工作经验的增长，也是通过漫长的学习和实践积累下来的。

时下比较热门的大数据话题其实也是一个从量变到质变的过程。当数据规模和数据维度有限的时候，我们无法准确地得出有价值的理论结论。只有等数据的规模达到一定的量，数据维度更加多元的情况下，大数据对社会管理和商业管理就会产生比较深远的影响。

在某些超大型的电商平台上，电商企业老板自身是电商的实践者，但是许多企业老板对电商的理解很多时候却

第二卷

思考的方法

没有身处电商平台的一名普通员工那么专业，这是为什么呢？

因为电商平台的员工拥有庞大的数据优势，电商平台的数据库不仅仅足够庞大，而且这些数据是全方位、多维度、大时间跨度的，这些数据不是外界所披露的有限的数据资源可以比拟的。所以会出现一名普通的平台员工对电商的认知往往比实际操盘电商的企业更加专业的现象。这本身就是数据的量促发了平台员工认知上的质的变化。

量变和质变也提示我们不必为发展道路上遇到的挫折和停滞感到沮丧，如果方向是对的，坚守下去就能达到当初设想的那个可预期的结果。我们也需要足够的耐心等待这个结果的出现。

如果一件事情没有做完，而你又特别疲劳的时候，没有必要死扛着一定要立即把一件事情做完，累了就好好休息，明天的太阳照样会升起。

人类的所有智慧概括起来就是“希望和等待”。

很多时候，量变达到质变的临界点也是十分模糊的。很多时候并不容易确认是哪一根稻草压垮了骆驼。你明确地知道的是每一根稻草都在发挥它的作用。

三、用发展的眼光看事物

我们肯定都记得那句话：前途是光明的，道路是曲折的。虽然听得耳朵都快起茧子了，但不能否定这句话是对的。

任何事物都不是静止不变的，个人需要以积极乐观的态度看待自己和周边的环境，盲目自信和盲目悲观都是不可取的。处顺境时不宜放肆，处逆境时不宜萎靡。

第八章介绍的“结构思维”解决的是“认知问题”，本章的“辩证法”解决的是“态度问题”，较为准确、全面的认知和较为冷静、客观的态度是有效指引日常行为的重要基础。

第十章 逻辑判断的价值

逻辑判断是认知能力的具体表现。

逻辑是一个重要的推导工具，简单地说，就是你需要在头脑里判断一件事情是否具有合理性。

逻辑是事物的完成序列，是事物流动的顺序规则，也是事物传递信息并得到解释的过程。

合理的逻辑推导会引申出关于某一件未发生的事物的结果，发掘出事物流动变化中可能出现的断层、拐点、矛盾，或者直接导出一个无法破解的悖论。

绝大多数成功的事物事先都经过了比较缜密的逻辑推导，或者其本身就是符合逻辑发展规律的。而失败的事物则存在违反逻辑的内在因素。

逻辑推导过程中最重要的思维方式就是“因果关系”

的呈现。

如果我们没有足够的思维判断能力，就无法从充分的原因背后判断出一些自然而然的结果；如果我们没有从前端收集到足够的原因，也无法在后端得出相对准确和有价值的结论。

比如，在电商竞争环境中，有社交网络公司想要借用巨大的流量优势扶持电商业务的快速发展。

其决策的基本原因是流量足够大；

其推导出来的结论是电商前景广阔。

事实果真如此吗？这里面我们需要重点考虑的因素还包括如下四点。

① 大型电商平台获得巨大成功的原因是其明确定位为交易目标，并通过长期的细致努力将供需双方的生态链构建起来了。

② 新崛起的电商平台在红海竞争环境中选择以更高标准的服务、更快速的配送或者更专注的细分类目（化妆品、特卖、团购等）获得了成功，而不是以流量为竞争优势获得成功。

③ 社交平台的流量并不代表其天然具有购物的目的性，参与社交才是其主要目的。这和商场里的顾客天然具

第二卷

思考的方法

有就餐的需求是两码事儿。

④ 社交平台本身在以往的 PC 端尝试中屡屡遭遇失败，如果缺乏有说服力的竞争因素，这种失败则完全有可能在移动端重现。

如果能够在前期将以上这些因素都考虑进去，这家企业也就不会简单地以社交流量的数量作为电商业务的充分决策依据，而是更加注重电商业务中的生态链建设，并且以更精准的定位切入电商业务。

这种失败的电商尝试在大型搜索引擎公司身上也屡屡发生。

一件事情摆放在面前，我们需要搜集的分析原因可能包括以下五点。

（1）成功的案例中，其内在的成功因素是什么，这些因素的内在结构是什么样的。

（2）失败的案例中，导致其失败的原因是什么，失败因素的内在结构和相互关联是如何形成的。

（3）历史数据中的横向参照物和纵向参照物有哪些。

（4）原因和结果之间的必然联系是什么。

(5) 还有没有新的方向可以找出更加可靠的因果联系……

也就是说，我们需要不遗余力地搜集到更充分的证据，对前端的原因搜集尽可能做到完整、准确，并且辅以时间轴进行相应的推理分析，以得出比较靠谱的结论。

你能想象一位受过正规教育的大学毕业生会痴迷于传销吗？

小马大学毕业以后，应同学的邀请来到安徽的一个小城市找工作。工作很快就找到了，据说是玩金融的，就是加入他们的事业，只要缴纳 69800 元，就能获得投资入伙的资格，并且在资金汇入的第二天就能获得首笔投资回报 19000 元，实际入伙费是 50800 元。

也不知道是望子成龙心切还是太信任自己的孩子，在家务农的母亲和做散工的父亲真的将这笔钱汇给了小马。小马缴纳完入伙费以后，公司当天就返还了 19000 元，小马觉得公司还真讲信用。

接下来是一通的培训，说公司需要更多的人入伙来做这项事业，这是最新兴的行业，也是国家政策大力扶持的，目前还是保密项目，传统的制造和贸易都会陷入万劫不复的境地，只有他们能够成为未来的主人，云云……这些都

第二卷

思考的方法

是在一座民房的客厅里完成的。

后来怎么样了呢？不着家地忙活了两年，小马一个伙伴也没有拉进来，但长期的案例鼓舞已经让他变得丧心病狂，父母已经多多少少地知道是怎么回事了，趁他回家过年的时候，挑明了说亏了那些钱就算了，宽容地原谅了自己的孩子，并找了一帮人轮番劝解他。小马一脸正气、骄傲又无知的表情让所有的劝解者都败下阵来。父亲当时就怒了，说你要是再去就断绝父子关系，小马还真就在所谓的父子关系断绝书上签了字，年都没有过就急匆匆地返回了他的“老鼠窝”。这孩子已经着魔到什么程度了，这对父母的心都碎成了渣子。

小马又忙活了两年，日子实在过不下去了，才心不甘、情不愿地回到了老家，他已经看不上月薪几千元的工作了，心里盘算着等缓过劲儿来还要再去。

这就是大家都耳熟能详的传销，小马摒弃了勤劳致富的逻辑，他选择的是“一将功成万骨枯”的成功逻辑。

有多少人迷恋秘诀偏方对促进个人健康的作用？

减肥靠吃药，而且不反弹，不用控制饮食，不用运动。前天教你喝减肥茶，昨天教你贴肚脐眼，今天教你用甩脂机，好像一滴汗都不用流，那些肥肉就会自觉地消失似的。

于是乎，丰胸靠吃药，壮阳靠吃药，延年益寿也靠吃药，这类广告满天飞。

有研究秘诀偏方的时间和投入，用来学一学基础的人体组织结构、人体内环境机理，了解一下医学护理的常识可能会更好地促进个人的健康。

逻辑推导的过程也需要有足够的经验和敏感性作为支撑。经验的本质就是人们对某一类事物的“敏感性”，这个东西很多时候没法量化，也没有具体可以评判的标准，需要通过长期的实践和虚心的观察学习才能获得。这里又涉及个人提升认知能力的努力有多么重要。

逻辑推导的过程往往不能局限于被推导事物的本身，还需要综合考虑事物发展的时间变量和周围环境因素的影响。

保险销售人员在销售人寿保险产品的时候，通常会发现金牌销售人员每个月都会因为老顾客的推荐结识新的顾客，从而产生不菲的保单数量和销售额，而一般的新进业务员辛苦地开发新顾客却收获甚少。

这一现象所揭示的是销售领域的一个基本逻辑：因为金牌销售人员的专业技能和热情服务，顾客的消费感知能

第二卷

思考的方法

力被唤醒，从而产生了一种难以磨灭的信任感。顾客一旦产生信任感，就会变身捍卫自己消费选择的人群，这类顾客就会源源不断地推荐其他人加入消费捍卫者的队伍，从而产生销售的倍增效应。

金牌销售人员的顾客开发路径是依赖老顾客的转介绍提升顾客的数量和质量，这是一种典型的“磁铁吸引”的开拓路径；而新进的业务员依靠的是广撒网的概率式开发模式，这是一种典型的“概率筛查”的开拓路径。好比在泥沙中寻找小钢球，手中握有磁铁的人和手中握有筛子的人，其找到小钢球的效率是没有办法进行对比的。

新进业务员必须将每一个新顾客都像宝贝一样供着，用专业水准和热情服务积攒自己的磁铁影响力，才有可能转变为拥有磁铁的金牌销售员，便可以在泥沙中找寻到更多的小钢球。

各种品牌的成功路径也大抵如此，这就是销售的逻辑。成交不意味着一单生意的结束，恰恰意味着未来更多生意的开始，回头客不仅仅是指已经购买的顾客张三的回头，而是张三身边的人的回头。这也是众多品牌成长的逻辑。

结构思维的重点在于理解客观世界和分解客观世界，

断穷根

辩证法的重点在于站在一定的高度去审视事物的两面性和变化规律，逻辑判断的价值是为行动目标的执行保驾护航的，俗称“提升正确率”。反逻辑的事情基本不靠谱。

如何分辨对错和适应新的发展方向，是每一个人一生的课题。每一个起点都是新的，没有早，也没有晚，认真对待时光，就算是没有辜负。

第十一章 机遇的瞬间

机不可失，时不再来。

机遇可以理解为有利的条件和环境。

相较于战场上关乎生死存亡的机会点，我们日常生活中的种种机遇通常表现得比较平凡和安静。

如果你能够认识到，伴随中国经济快速发展的是庞大规模的人口城镇化，你会预见到过去十年中国房地产价格的上升趋势，这就是普遍意义上的投资房产的机遇。

如果你能够认识到，社会财富增加会提升市民在外就餐的需求，你就能选择在人口密集的商场开一家环境优雅、价格实惠的餐厅，填补高端高价和低端低价的餐厅之间的空白。这就是许多经营状况良好的中档餐厅获得快速成长的机遇。

如果你能够认识到中国在过去二十多年里逐渐成为

世界制造业的中心，你就不会安心于在家务农或者学一门小手艺，而是选择到一个产业带去做一名产业工人，并且努力熟悉生产制造、流程管理的各个细节，以负责任的工作态度去承担更多的责任，你也就有可能从一名草根成长为生产行业的管理人员。

如果你能够发现农村青壮劳力逐渐外迁，农业生产将需要依赖更多的机械化操作，你就可以勇敢地选择购买农业生产机械，帮助农民进行机械化耕地、机械化收割赚取一份可观的收入。这也是选择留在农村照顾老人和小孩的青年农民的创业机遇。

有一句话还是要时时牢记：机遇垂青于已经准备好的人。

比如，你特别想升职为主管，这时刚好有一个主管职位的空缺，企业老板要从你所在的 10 人团队中选拔一位主管出来，这时老板通常会挑选团队中能力最强、历史工作表现最好、最具有领导力的那一位出任主管的职务。如果你在过往的工作中表现出来的能力、结果、领导能力都比较突出，你就可以获得这个职位，这就是你抓住了机遇。

如果这位老板刚好是你的舅舅，破格提拔你做主管，这不叫机遇，这叫资源竞争优势。很多时候，资源优势不

第二卷

思考的方法

是人人都有、时时都有的，那么强调个人的努力就显得十分重要。

假如你的确是 10 人团队中表现最好的，而老板提拔了他的外甥（你的同事小伟），你能选择的就是继续干下去等下一个机会，或者换一家企业去谋求主管的职位。

无论什么时候，机遇也都是一个外部因素，真正意义上的所谓运气是不多见的，需要把握机遇的人有能力抓住它才行。

有时候，抓住机遇并不意味着需要做出改变，而恰恰是坚持。

如果你所坚持的目标经过结构思维拆分，经过辩证法的洗礼，又能顺利通过逻辑的检验，你可以选择抱定坚守的态度，将手上的事情坚持做下去。坚守这一行为就会成为把握机遇的表现。

比如，通过对黄金本身的历史购买力分析，你坚定地认为黄金作为硬通货是具有长期保值价值的，你完全可以将养老金的一部分储备为黄金等价物，你有理由相信在你退休之后这批黄金的实际购买力会相当于目前的现金实际购买力。

日常的工作中也存在大量的机遇。

我们日常所从事的工作不一定是按部就班地执行，许多时候需要我们发挥自己的创造力。每一项工作都存在改进的空间，每一项工作也都存在变动的可能性。工作中所发生的创造和变动对个人来说往往意味着新的机遇。

机遇也有可能是一个从量变到质变的过程，当我们持之以恒地抓住小的机遇时，就可能发现自己已经抓住了一个大大的机遇。

机遇经常性地强调我们自身需要做出改变，当然，你如果能够强大到任何时候做出改变都不缺乏激情、时间和身体条件的支撑，也是极好的。

不过，无论如何，机会来了，改变宜趁早。

即便是察觉到错失了机遇，也不必整日埋怨自己时运不济。每一个时期都有每一个时期的机遇，能否预先发现机遇、推动机遇的出现（创造机遇），并且把握机遇还是要看个人自身对客观世界的理解是什么样的。

自己是革命的本钱，无论外界发生什么样的转变，我们自身永远都是我们可以把握的最宝贵的机遇。

第三卷

自我选择

穷则变，变则通，通则达。

第十二章 自我的闪光

自我是个人所能掌握的最宝贵资产。

人生最重要的两天就是你出生的那天和你明白自己为何出生的那天。

马克·吐温

个人想从这个世界获得什么，首先要考虑的问题是你能为这个世界贡献什么。对这个世界来说，每一个人都是索取方，同时也是给予方，这个世界没有无缘无故的获得。

每一个人都有按照自己的意愿自由生活的天性，这就会在我们的潜意识里埋下一个强烈的渴望：快乐地活下去。如果要快乐地活下去，我们就需要从事自己所热爱的工作，把工作本身当作事业一样去经营。要实现这个目标，我们需要回答以下四个问题。

一、你的理想是什么

在很小的时候，我们经常被老师和父母问我们的理想是什么，那个时候我们会天真地说长大了想做医生、老师、科学家……但那个时候我们并不知道这些职业到底是什么样子，也不知道我们自己为什么会这么回答，可能仅仅是一时兴起的随口一说而已。

现在长大了，问自己一句：你的理想是什么？

回答这个问题其实就是说你自己想要成为什么样的人，你想要如何度过你的时间，并且确信你会因此在内心得到一份长久的喜悦和宁静。

理想可以很具体，具体到你想要从事什么职业，你想要赚取多少财富，你想要游历多少个国家，你想要读多少本书等。

理想也可以多样化，你想要做成的事情可能会很多，只要你能做到，那就尽力去做，完成得更多，你会获得更多的人生体验和快乐。

理想也可以很模糊，模糊得就像“我想做一个拥有好名声的人”、“我想让我的家人为我感到骄傲”等。

二、你的兴趣是什么

理想本身可能是我们自己心灵上的目标，它可能不太具体、不太现实。

但我们是真实生活在这个世界上的，我们必须做一件具体的事情：工作。我们需要从事较为具体的职业，工作可不仅仅指的是上班赚钱或者创业开公司，职业股民也是一种职业，有人选择做家庭主妇照顾好家庭，这也是一份职业。

有些职业可能是个人所面临的形势所迫，比如家里没有老人照顾小孩，妻子往往就会选择做家庭主妇来照顾自己的家庭。

只有很少一部分人能够从一开始就从事自己所热爱的职业，更多的人是在长期的工作中慢慢熟悉自己的工作，最后爱上自己的职业，还有一部分人是在不断变换职业的过程中慢慢找到了长久从事的职业。

即便如此，我们还是要弄清楚自己的兴趣爱好是什么。

兴趣爱好本身会丰富我们自身的生活，增加生活的乐趣。这对我们自身的身心健康是有极大好处的。

第三卷

自我选择

个人也可以依据兴趣爱好为未来的工作做一些准备，比如，增加关注，广交朋友，了解兴趣所在行业的发展动态等。

兴趣爱好比较容易激发个人的想象力和创造力，这些创造力又往往可以对我们所从事的职业带来一些有价值的启发和借鉴。

你可能从钓鱼的实践中培养自己的耐心；

你可能从长跑锻炼中增强自己的意志；

你可能从听音乐中理解他人的心理波动；

你也可能从观看的电影中挖掘出商业细节的设计要素。

有朝一日，你有机会投身自己最感兴趣的行业时，或者你能够将自己的兴趣爱好和自身的职业进行相结合的时候，不要犹豫，赶紧投身进去吧，那将会是一件非常幸福的事情。

三、你的认知能力和水平怎样

不管我们从事什么职业，不管我们自身的兴趣爱好是什么，我们都需要具备相当水准的认知能力去了解我们所从事的工作。

要把一件工作做好，我们首先要足够了解这份工作的具体内容和具体目标，然后会依据自己的理解付出有价值的创造性努力，目的是将工作做得更好。这种经历会不断提升我们自身的认知和能力，假以时日，你会发现这种认知能力会在其他职业中产生奇妙的迁移，这就是我们俗话说的“能者处处能”。

只要不是让一名教师突然转行去做医生，“隔行如隔山”这句话的有效性对职场高手来说一般不会超过三个月。

一位种地的能手同时有可能是养殖能手；

一位服装设计师有可能也是一位做菜的高手；

一位泥瓦匠也可能变身为一家小型装修公司的老板；

一位家装企业的 CEO 也能胜任一家网络科技公司的 CEO 职位。

认知能力的提升一部分来自自身的实践和思考，一部分来自向前辈们学习和向阅读学习。个人的知识面越宽，理解问题的能力也会越强，加强学习是一件需要一辈子都上心的事情。

永远不要说自己的能力平平，也不要说自己不愿意进行长期学习，却想要获得更多。抱怨世界不公平没有现实意义。

四、你准备付出怎样的行动

好了，你有理想，你有兴趣爱好，你愿意提升个人的认知和能力，接下来就是你需要如何采取行动了。

要想人前显贵，必须人后受罪。如果你不能为这个世界创造价值，这个世界就不会以怜悯的方式给你想要的东西。

1. 行动本身可能是艰苦和复杂的

就好比你喜欢电影，但你未必知道制作电影所需要的剧本、摄影、表演、配乐、剪辑、人员协调、场地搭建、时间安排、经费管理、后期制作、推广发行等环节有多少琐碎的工作需要应付。

2. 行动本身可能也是长期的

你可能看得见李安捧起奥斯卡小金人时的无限风光，但你可能不知道李安在投身电影事业之前经历过多长时间的准备，拍了多少部低成本电影，打磨剧本花了多长时间，遴选演员花了多少时间，一个成功的镜头前面废掉了多少条胶带。

断穷根

自我是我们每一个人所能掌握的最宝贵资产，我们可以抱持忠诚于自己的态度去和这个世界交往，以自己的勤奋努力和创造力为这个世界创造巨大的价值，并以此换取属于我们自己的供养。

第十三章 行为习惯

你的时间是如何流走的？

每个人漫长的一生中，会做很多事情，会遇见很多人，一生中的时间是如何流走的，个人如何使用了自己的时间，这就构成了每个人的生活。工作也是个人生活的一个组成部分。

本章将介绍七个比较重要的行为习惯。

一、尊重他人

尊重他人不是某一时的一个具体行为，尊重他人是一系列关注他人感受的行为总和。人际关系不和谐会有损于事业的提升。

（1）所有的人都渴望获得他人的尊重和认同，这是每

一个人的天性。无论你面前的人是什么身份、什么职业，贫穷还是富有，给予对方恰当的尊重是不会错的。对方心情愉悦，也会让你心情愉悦。

（2）尊重他人的首要动作就是不急于否定他人，一是否定他人容易损害对方的积极性，二是不假思索地否定可能让你显得轻浮急躁。即便是上司批评下属，也需要在私下场合进行，并且尽可能做到态度温和。实际情况下发生意见分歧的时候，需要就事论事，避免出现人身攻击。事可以说破，人不可说破。

（3）认真倾听他人也是表达尊重的重要行为方式（后面章节还会专门谈到）。

（4）尊重他人需要每个人秉持宽容的交往态度，对他人的批评保持克制。如果对方批评得对，要虚心接受，留意修正；如果对方批评得不对，也不必激烈回应。毕竟每个人看问题的角度是不一样的，这是客观事实。

（5）尊重他人的核心是尊重对方的利益，并尊重他人的情感。

（6）激烈的冲突对相互间的信任没有任何好处，对要达成的共同目标也没有任何帮助，可能没有什么比尊重他

第三卷

自我选择

人更能让人获益。

(7) 即便遭遇到不被尊重的人和事,个人也要能够不改初衷,保持尊重他人的一贯作风,就算吃点亏,也不必去计较。吃亏之人终归是有福的。

(8) 在不损害整体利益和长远利益的情况下,妥协的做法并不是不可取的。愿意主动做出让步的人通常会显示出宽容和自信,这对未来的合作会发挥积极的影响。

(9) 多称呼对方的名字(或职务),多说“请”和“谢谢”。

在自己春风得意的时候,不要让别人感到委屈。别人饿肚子的时候,你不必啃着烧鸡出现在他的面前,就算做不到扯块鸡腿给人家,至少也要做到不吧唧嘴;在别人得意的时候,不要让自己感到失落。

个人有价值的胜利不是赢了别人,而是赢了自己。纵使他人落后,而你原地踏步,这种优势不值得欣喜。只有当自身获得实质性的进步时,才表示我们的确变得越来越好,越来越富有。

我们对他人的态度会直接引出他人对我们的态度,无谓的烦恼就诞生于此。只有当他人愿意帮助我们的时候,

我们才能更好地实现自己的目标。尊重每一个人是有智慧的理性选择。

二、保养身体

绝大多数情况下，身体机能出现毛病并不是运气不好造成的，不良的生活习惯才是主要的原因。如果保养得当，年轻的身体基本能够保持健康状态。

（1）每天（最多间隔 1 天）进行 30 分钟左右的锻炼是非常有必要的，锻炼的方式可以是跑步、走路、做操、打太极、练瑜伽、骑单车、仰卧起坐、哑铃、游泳等。室外条件不允许的时候，在室内跳跳操也是不错的，出点微汗即可。

（2）注意饮食也是一个关键，食物务必要新鲜，加工类的即食食品尽量少吃。生活条件好了以后也要多注意摄入蔬菜瓜果。每天进食的品种尽可能多，每一种食物的量可以减少。俗话说“病从口入”可能不仅仅指吃了不干净的食物，还可能包括吃得太多、吃得太少、吃得不定时、吃得太偏食、吃得太快等。

（3）多喝水也很重要，人的身体的 70% ~ 80% 都是由

第三卷

自我选择

水组成的，水也是人体内环境代谢物和养料的输送载体，饮水不够会影响内环境的运行，废物流出不畅则容易郁结生出毛病。

（4）成年以后需要养成每日起床后的排便习惯。

（5）如果觉得疲累了，晚上尽可能早点休息。晚睡可能有损健康，而早起则不会损害健康（即便头一天晚上睡得较晚）。

（6）如果你觉得自己的身体还不错，可以训练自己在大冬天里洗冷水澡，那种畅快感是很难用语言描述的。

三、时间管理

在时间这一点上，老天爷是绝对公平的，没有哪一个人的一天会比另外一个人多出哪怕一分钟，差别仅仅是各自拿自己的时间在做什么。养成尊重时间的习惯是比较重要的，忙的时候要统筹时间安排，闲的时候也要尊重时间的价值，尽量减少“无所事事”和“混沌”的情况出现。

（1）尊重自己的时间，也要尊重他人的时间，交接具体事情的时候尽可能做到简洁、准确。

比如，你约一位外地来的朋友在某餐厅见面，不能简单地说“周五中午在某某餐厅见”，对方就会给你提出一堆的问题，几个回合下来，对方可能还是没有得到准确的信息。

你需要给对方发一个定位地图过去，标注路名、商厦名、餐厅名、周五中午几点几分等，尽可能做到详细。你可能还需要问对方是几个人同行，这样你在给餐厅打电话安排订餐的时候就更加清楚实际需要了。

赴约需要提前 3~5 分钟抵达，若不能提前到，至少也要做到准时。如果不能准时到达，需要提前告知对方。

我们在生活中可能遇到一类人在平常坐火车或坐飞机的时候从来不会迟到（因为火车和飞机不会等人），但一到团队参加旅行团的时候就会迟到（因为料定了大家会等），结果是一整车的几十号人在那里等一个人，这种行为就很不礼貌。

（2）永远不要过分相信自己的记忆力，再好的记忆力也不会时时跳出来提醒你到某个时间做什么事情，最好是养成记录的习惯，也可以借助手机设置日程提醒。

家里的牙膏快没了要记下来，酱油快没了也要记下

第三卷

自我选择

来，下次去采购的时候一并买好。不能买了酱油却忘记买盐，菜已下锅又关火出门买盐，自己把自己搞得团团转。

（3）和家人生活在一起的时候，每天花一些时间陪伴家人，不在一起也要经常打打电话。家人是个人最温暖的归属，也是时时提醒生活意义的所在。

（4）工作需要分轻重缓急进行有条不紊的安排，既要埋头苦干，也要抬头看天。每天花一点时间思考一下如何改进自己的工作，某一时刻可能会灵感突现，大大提升你的工作效率和结果表现。工作上的时间管理目标是尽可能做到“从容”。

（5）闲暇时间多关注个人爱好和精神领域的需求，花一点时间滋养自己的心灵，尽可能避免“无所事事”。

（6）真的没啥事可干的时候，就把多余的时间花在阅读上。

四、爱整洁

爱整洁本身似乎并不会创造具体的价值，但爱整洁对提升个人在生活和工作中的严谨度是有潜移默化的影响

的。

（1）爱整洁首先会约束自己保持一个体面的外表，时常给他人留下一个良好的印象，这有助于提升他人对个人的认同。

（2）爱整洁的习惯有助于提升工作和生活的效率。日常做到物有所处，也不至于临时要用某样东西或者某个文件的时候却找不到。

（3）爱整洁有助于养成严谨的工作和生活习惯，做到事事心中有数，这会潜移默化地养成个人的严谨作风。

五、尊重公共利益

尊重公共利益就是熟悉并且遵从公共秩序，不损害他人利益，也不损害他人的便利。这会减少不必要的冲突和矛盾，也会提升公共效率。如果人人如此，则善莫大焉。

六、持续学习

持续学习是一辈子都需要认真去做的事情。

第三卷

自我选择

(1) 向实践学习：参与实践是检验自己、磨砺自己的必经过程，谁也无法脱离实践去谈工作和生活。实践教会我们的认知是最深刻的，我们可能会不断地遇到困难，那又怎样，每个人都是这么过来的。越是成功的人士，他曾经克服的困难也越多。

(2) 向他人学习：正所谓“三人行，必有我师”，我们身边的每一个人都有自己的长处，我们需要用欣赏他人的眼光挖掘出他们的优点，虚心请教，绝大多数人是会非常乐意把他们的知识和技能教授给你的。

(3) 向书本学习：阅读是一生的功课，没有比阅读成本更低和收益更高的生活方式了（后面章节会专门阐述）。

(4) 向观察学习：生活本身充满挑战，也充满智慧。个人需要有细心观察的习惯去发掘这个世界的闪光之处。哪怕是去餐厅吃饭，也要留心观察餐厅的服务有哪些细节是值得赞扬的。

有一件事情可能需要特别留意，就是在未来有许许多多的手工操作性工作岗位将被机器（或者机器人）所替代，简单操作性的人力资源所能就业的岗位会越来越剥离生产领域，更多的人力将转向个性化的服务产业。这就对未

来的就业者提出了更高的文化素质要求和创造能力要求。接受教育和自我的持续学习提升就变得越来越重要，这是关乎每一个人未来生活状态的大事情。

七、量入为出

穷和富并没有一定的财富计算标准，只要活得从容，就不算是穷人。有多大脚，穿多大鞋，任何时候都尽可能地主动陷入窘迫的漩涡。永远记住本书开头提到的这个公式：

富足的生存状态：财富值 $>$ 必要支出 + 计划外支出 + 欲望支出

不单单在财务安排上应当如此，在时间安排上也应当如此。生活的幸福需要从容有度，而不是忙得没有时间坐下来喘息。

以上七点如能时时留意，个人将在人际关系、身心健康、品德修养、能力提升、工作表现、财务平衡等多方面受益。事情虽小，但值得去做，年深日久，必有回报。

第十四章 倾听

倾听是在累积相互的理解和信任。

人的一生是一个漫长的成长过程，这个成长的过程也是不断学习的过程。我们所有的认知中有 70% 是通过倾听而学习来的。一个成功的人首先是一个成功的倾听者，倾听是我们和这个世界相处时最重要的行为方式。

没有人会喜欢一个随意打断自己说话的人，尤其是在对方认为他在帮助你解释你所提出的问题；也没有人会喜欢他人随意切断自己表达的完整性；更没有人会喜欢他人曲解自己所要表达的意思。

如何做一个良好的倾听者呢？大约需要做到如下七点。

（1）倾听的姿态：经常性地保持眼神接触，会意时点

点头，重点和疑问点可以做一些笔记。

（2）需要插话提出问题的時候，注意选择对方的停顿处，加以手势提示，礼貌性地提出自己的问题。

（3）对对方所表达的意思，可以通过总结复述的方式向对方表达你所接受到的信息。提出问题本身也是在表达良好的倾听姿态。

（4）为表示尊重，经常性地称呼对方的姓名、昵称或者职务称谓。

（5）如果要表达不同的意见，最好是先扬后抑，在表达所认同的点以后再抛出自己的不同理解。

（6）确保自己能够做到听得懂、听得全，能复述对方的表述。

（7）倾听需要完整，不能断章取义。阅读也应当如此。

每一个人都需要在倾听的过程中吸收到对方所传递的信息、知识和经验，提升自身对客观世界的认知能力。有经验的前辈通常会给我们带来有价值的提示，我们倾听和学习的对象则不应仅仅局限于有实践经验和理论总结

第三卷

自我选择

的前辈，任何一个人都可能拥有自己独到的长处，正所谓“闻道有先后，术业有专攻”，英雄莫问出处。

在实际的沟通过程中，尤其是可能存在意见分歧的时候，我们也需要经常用反转的角度站在对方和旁观者的角度，体察对方和旁观者会如何进行思考和判断。这有助于提示自己放下许多无谓的争执，将精力投放在有价值的工作和生活上去。

夜深人静的时候，我们自己也需要倾听自己。经常反思自己的优势是否得到发挥，能力是否获得成长，自信是否得到巩固，坏毛病是否得到约束和改进。

阅读行为也是倾听，是通过图文的方式与遥远的作者进行交流。

孟子所说的“人之患，在好为人师”，这句话不能简单地理解为“人的坏毛病就是喜欢以自己的认知去教导别人”，这种理解会胡乱抹杀掉愿意分享者的积极性，否认了富有经验者对他人的善意热忱，也让孟子说这句话本身成为一个行为上的悖论。如果前辈们都做了哑巴，那后辈们就不知道要多走多少冤枉路了。

另一方面的客观事实是，人的生命价值需求中有一项

就是“被认同”，就是每一个人都希望自己成为一个被他人需要、被他人认同的人。尽管有时候表达者的行为和语言隐约有“秀智慧”和“炫能力”的色彩，但那又有什么关系，比起倾听者获得有价值的认知提示，这些都算不了什么。人们通过表达谋求认同，被倾听是获得尊重的一条途径，人性使然，且常怀善意，倾听有福。

第十五章 大量的阅读

世上好言书说尽。

有位年轻人很崇拜杨绛先生，给先生写了一封长信，表达自己的仰慕之情和倾诉自己的种种人生困惑。杨绛先生给这位年轻人回信，除了寒暄和一些鼓励的话之外，先生在信里严肃又诚恳地劝谕道：“你的问题在于想法太多，而读书太少”。

很多时候，个人看问题或思考人生的时候往往有自身的局限性，提升认知的最经济的方法就是大量的阅读。以现今的社会发展状况来看，完全没有接受过教育的人是比较少的，大多数人至少接受过九年义务教育。即便识字不多，也能够通过字典等工具解决阅读的障碍。大量的阅读也是迄今为止最重要的倾听方式，阅读也是个人最美好的孤独时光。

世上好言书说尽，抽风式的胡说八道的作者一定是少数，大多数作者在写书的时候会面临巨大的创作压力，怕说错，怕说漏，怕文不对题，怕胡说八道，更怕遭到大量读者的鄙视。作者有时好几天也憋不出 1000 个字来，好不容易完稿了，增、减也是免不了的，推倒重来也是有的，大多数作者都会使出浑身解数，卯足了劲也要把作品往好了写。

退一步来说，个人只有阅读得足够多，才有能力去甄别读物的质量。

读书是一辈子的事情，不是某一时刻的事情，这是一个任何时候都值得探讨的话题。这跟我们做什么工作、从事什么行业没有一点儿关系。

每个人要谋求发展和提升，读书是一生的必修功课，是个人提升能力、提升思维、细化理解、精确判断的必要修为。关于读书这个话题，随时都应景。

关于阅读，有几个观点和大家分享。

一、阅读不仅仅是在学校的事情

学校学习的是必要的知识和理解能力，真正的知识来自社会实践和持续的学习，这其中就包括阅读。

越是有能力的人，越爱好阅读。

越是有钱人，也越爱好阅读。

二、阅读的选择

读书不要有太强的目的性，你要是抱着很强的目的性去读书，本身是发掘不了书外的意思，或者文字以外的意思的。毕竟，功夫在书外。

你要大量阅读的恰恰是“闲书”。工具书要读，闲书更要读。

量变才会达成质变。质变通常是没有明确时间点的，这与个人的阅历、经验、读书的选择、读书的量、个人的思考和总结都有关系。但多读书这件事本身是绝对错不了的。

天底下有图书精品，但没有任何一部单一的作品能够

解决所有的问题。所以，阅读量足够大是一个必要的条件。

如果有人告诉你他读过几千本书，你千万不要笑话人家，那可能是真的。很多书只需要读目录，很多书需要摘其扼要详读，只有少量需要通篇读，而极少的精品则需要反复阅读。

书读得多，会越读越薄。就算是一本新书，也能立即抓住主旨，几十分钟读完也不是没有可能。

三、阅读的形式

讲到这里，扩大一下大家的思路。我们不必认为读书就是读纸质的图书，我认为阅读包括但不限于如下方式。

- (1) 读纸质书、报、杂志。
- (2) 读网络文章。
- (3) 看经典影视作品。
- (4) 听演讲。
- (5) 历事阅人（万法都是人法）。

第三卷

自我选择

(6) 参加聚会交流，和朋友聊天。

(7) 听音乐（可以给音乐下一个定义，就四个字：不可言说。这是文字以外最伟大的艺术）。

(8) 旅游。

(9) 参观博物馆。

(10) 欣赏艺术作品（各种形式的艺术作品，包括雕塑、建筑、景观、美术、城市规划等）。

观朱霞，悟其明丽；观白云，悟其舒卷；观山岳，悟其灵奇；观河海，悟其浩瀚。俯仰间皆为文章。对绿竹，得其虚心；对黄花，得其晚节；对松柏，得其本性；对芝兰，得其幽芳。游览处皆有师友。

四、阅读的作用

(1) 开阔视野。

(2) 锻炼思维。

(3) 丰富知识结构。

（4）站得更高，看得更远。

（5）培育敏感、细腻的思维习惯，你会非常敏锐地知道什么事情靠谱，什么事情不靠谱，也能避免走很多弯路，甚至错路。

（6）理解人，从而理解这个世界。

（7）接触遥不可及的外界：或许我们年轻，或许我们浅薄，本没有机会与许多人和事打交道，但爱好阅读的习惯会让我们接触到本来遥不可及的世界，师学古今中外之文明。天下好言书说尽，大抵如此。

五、如何避免做书呆子

（1）不要一股脑地接受，要有批判的眼光，要有自我的思维和逻辑。

（2）兼听则明。正反方观点都要看。

（3）避免用工具思维看待这个世界，多用人法思维看待这个世界。

如果你的发展道路持续受挫，或许真不是你命不好，

第三卷

自我选择

可能是你所关注的点歪了，你所学习的方向歪了，你所努力的方向歪了。

那到底是因为爱好阅读而获得提升，还是因为获得提升而爱好阅读？这是一个值得思考的问题。

读书不是某一个行业的需要，而是所有行业的从业人员的需要，也是各个岗位就业者的需要。

读书固然可以提升你的工作，但更加重要的是，读书的最大作用是教会人如何去生活，如何去发现美，如何去创造美。

读书切不可断章取义，“尽信书，不如无书”这句话的含义是：如果你确信自己没有判断力，则不要读书。

阅读是最廉价（费用成本、时间成本）和最方便（随时随地）的学习方式，许许多多碎片化的时间也能得到利用。阅读不仅仅会扩展一个人的认知宽度，也会开拓一个人的认知深度。太阳底下没有新鲜事儿，世界上所发生的任何事情都可能在广袤的阅读中找到思维和案例的模型。

当个人的阅读足够宽泛，认识到世界的多样性时，这些认知和体验会潜移默化且巧妙地串联起来，最终促使人

的思考能力产生质的飞跃，离我们所渴求的“不惑”也会越来越接近。

有时候不经意间看到的一个观点可能会对个人产生醍醐灌顶式的提示作用，这是通过长期实践得到认知提升所付出的成本所不能比拟的。

得益于教育的普及和人们的教育意识提升，绝对的文盲越来越少。能写会算不是什么难事儿，几乎每个人都有能力扩展倾听和阅读的范围，电视、广播、网络、手机等都有许多可以阅读和倾听到的内容。如果耳朵里只装得下街坊的家长里短、牌桌上的玩笑吆喝、酒桌上的慷慨激昂，那么这些对扩充认知和提升能力没有多大的帮助。

阅读的时间挤一挤总还是会有。最不济的选择就是接受现状，等待变化。如同财富是一点一滴地积累起来的，我们对这个世界的认知和我们的工作能力也是一点一滴地积累起来的。

第十六章 勤奋工作

没有什么比勤奋工作更能改变一个人的命运。

先来看一个小故事：

很久以前，有一位老国王想要写一本天底下最有价值的书送给臣民们，他召集了最有学问的大臣一起来商讨。大臣们商讨了几个月，又分头行动了几个月，汇编成了一套百万字的图书呈递给国王。老国王觉得太冗长了，让大臣们再缩减一下，于是大臣们又忙活了半年，将百万字的一套书浓缩为一本书。老国王还是觉得太冗长了，于是大臣们又用了一个月将这本书浓缩为一万字的长文。老国王仍旧觉得字数太多，并表示希望这本书只有一句话就可以了。大臣们冥思苦想，一个月以后将一本只有一句话的书交给了老国王，老国王打开了这本书，表示满意了。

这本书里的那一句话就是：天下没有免费的午餐。

“天下没有免费的午餐”这句话确实简洁而准确地揭示了人类发展历史中一个基本的规律，任何事物都需要付出相应的代价，这个世界上没有无缘无故的所谓成功，也没有无缘无故的所谓失败。

对要摆脱“窘迫”的人来说，工作是求生之路，是发展之道，谁也逃不开。每一个人必须以“为他人创造价值”的方式换取自己的期望所得。无论是打工还是创业，都是如此。即便是家底丰厚的一群人，也还是要通过工作或者投资的方式为他人创造价值，以确保资产的保值和增值。

一、勤奋工作不是瞎忙

勤奋工作首先不是瞎忙。提升工作的具体内容需要围绕目标进行开展，偏离目标，或者无助于目标实现的工作都是没有价值的。

勤奋工作需要不断检讨工作的具体方法，抓住一切的可能去改进工作方法，改进工作方法的目标就是节约时间，减少资源投入和提升目标表现。创造性的思考方式和创造性的工作方法往往会带来意想不到的收获。

勤奋工作需要具体的执行计划作为工作指引，用工

作计划统领人力、资源和时间的分配。具体工作按照轻重缓急依次进行安排，实际执行中可能还需要不断地修正和检讨工作计划。

二、勤奋工作需要生命的热情支持

每一个人都需要确信工作本身是个人谋求发展的通路，在实际工作中把个人目标和工作目标进行有效地结合，使两者达到有机的统一。正常情况下，只有工作目标实现以后才有可能保障个人利益的获得，这是个人从属于集体的一种表现形式，往大了讲，也可以说是个人利益必须从属于社会利益的一个缩影。

在实际工作中，不管流程和工作方法有多么成熟，也还是需要参与具体工作的人充分发挥自己的主观能动性，大量进行有价值的创新性工作。越是能力强、职务高的人，其创造性工作的比重就越高。天底下没有一件非常容易应付的工作，尤其是你想获得更大成功的时候。即便有些工作看起来很简单，那也不过是假象。就好比很多人认为老板活得很轻松一样，等你自己做老板了，才能体会做老板的苦和累是什么。

在我们年轻且没有多少工作经验的时候，往往是我们最容易骄傲的时候，会觉得很多人不如自己聪明，不如自己能干。这种想法很要不得，因为这种想法会堵塞我们向他人学习的虚怀，也会因不经意间流露的“苦大仇深”和“怀才不遇”情绪影响到自己工作的开展。工作就是工作，需要有热情的支撑，也要有不惧怕困难的勇气去面对。

某星级酒店以服务热情著称，一位住客非常感动，就找到酒店的经理询问：“贵酒店的热情服务给我留下了非常美好的印象，可以告诉我你们是如何让每一位员工都始终保持热情和微笑的吗？有没有采用什么特别的管理方法？”酒店经理微笑地回答道：“谢谢您的肯定，我们没有什么秘诀，我们的员工在平常的生活中本来就是充满激情和爱微笑的一群人。”

热情是对生活和环境的理解和接纳，热情是拉近自己和他人距离的桥梁，热情是宽容的生活态度，热情也是乐观自信的体现。保持热情的工作态度和生活态度也是成就美好人生的必要条件。

三、勤奋工作是一种长期选择

没有长期勤奋工作的心理准备其实也是怠惰的思想在作祟，人生本来就不容易，个人要谋求发展或者保持优势不是一件轻松的事情。

很多时候，我们可能觉得逼自己一把以后就能如何如何，等你达到一个小小的目标以后，你会发现这一生逼自己一把是远远不够的，这一生可能要逼自己很多很多次才行。

许多工作目标本身就是一个长期性的计划，在实际工作中，我们可能面临市场、资源、技术、人力等诸多方面的限制，很多目标需要通过长期的、循序渐进的努力才能够达成，着急未必能够让目标实现的日期提前。

勤奋工作是一种长期的选择，在这个过程中需要个人保持张弛有度的工作节奏，不可因为工作过度透支体力和精力而损害身体的健康，丢掉了健康，任何工作目标都会变得没有任何意义。

很多事情不怕慢，就怕停。明确的、可行的工作项目适宜尽快完成，一懒一拖会对工作目标的实现造成巨大的损害。

你所见到的在工作上取得巨大成就的一批人，有哪一个不是长期勤奋工作的结果呢，他们基本上都是属于热爱工作的一群人。

四、每一项工作都有可能因你发生改变

绝大多数工作需要依靠集体的力量来共同完成，但这并不会阻碍每一个人在工作中去发挥自己的独特作用。

比如，电商平台企业在做商家培育的时候，其具体的目标就是挖掘出更多的有可能获得巨大成长的电商企业名单，在一定周期内对这些企业给予一对一、有针对性的工作指导。在遵循整体的工作目标和节奏的情况下，可以增加三个不同的个性化培育方法。

① 建立更宽泛的沟通群，对所有的电商企业不设限，减少优质企业漏选的可能性。

② 将实际培育工作中所发现的正面案例和负面案例进行有价值的归纳和总结，通过内网发帖等信息留存的方式进行广泛发布，这些内容会发挥长期的影响力，具体的推动培育对象往较为正确的方向发展；

③ 开展更多的线上培育课程，扩大对电商企业的正面引导。

以上三种方法不仅会提升对目标企业的帮助，还能够对电商平台上所有的电商企业的整体表现发挥积极的作用。

个人的影响力究竟有多大？

（1）个人能够发挥巨大的正面影响力

餐厅的某一位服务员服务热情周到，在顾客没有提出要求之前就会将顾客的需求满足到位（比如递纸巾、添茶水、善意提示菜品类同、及时撤换用完的杯盘等），顾客就会因为这位服务员一个人的良好服务而产生“这家餐厅真的很不错”的总体印象。这就是个人发挥的巨大的正面影响力。

（2）个人也能发挥巨大的负面影响力

顾客从某手表品牌的经销商店购买了一块电子手表，一年后需要更换电池，顾客抱怨电池寿命过短，而店铺服务人员在接待顾客的时候没有恰当地关注顾客的情绪表达。这种情况下，这位顾客的心里会叠加地出现三个否定的判断。

① 这位服务人员不专业，对工作没有热情。

② 这家经销商店不靠谱，不会向朋友推荐。

③ 这个手表品牌不具备优质服务的素质，今后不会再光顾了。

这三个否定的判断是一个比一个沉重，仅仅是一次服务体验不好就可能产生十分惊人的负面影响力。

个人发生影响力对自身的影响什么？

个人发生影响力的根源在于个人所秉持的工作态度和在工作方法，这是深植于个人精神层面的内在素质，兹事体大，这也是个人对客观世界的态度表达和影响力展示。

个人对这个世界的态度和看法会长期影响到自身的职业发展、个人信誉和未来的发展机会。

所谓“能者处处能”，说的是人是具有思考能力、情感能力和主观能动性的动物，一个人在某一领域能够做到出类拔萃，换一个领域往往也能发挥出同样的工作水准。一个人在北京每月赚 3000 元，换到上海就能赚 10000 元的可能性是不大的；一个人在某一行业赚 3000 元，换一个行业就能赚 10000 元的可能性其实也是不大的。

个人的特长和具体工作的关系是什么？

世界上没有完全相同的两个人，每一个人都有自己独

第三卷

自我选择

有的认知结构和能力。特长是一个人的知识体系和敏感性所在，实际工作过程中有很多机会可以进行融合。

如果你特别擅长于写作，则可以将具体的工作方法加以总结和提炼，并且不断进行丰富和优化，提炼出较标准的工作指引手册，提升团队每一个人的工作表现，这个工作指引手册也会成为培训新人的良好范本。这就是你的特长和实际工作的结合。

如果你对产品的理解比较独到，你需要抓住机会和产品、市场、销售等部门进行有价值的沟通，把你对产品的想法转达给相应的岗位人员。

如果你对其他的工作岗位有浓厚的兴趣，你可以去争取获得轮岗的机会，这也是锻炼自己能力和提升自己影响力的重要途径。企业方则能够通过轮岗获得人才梯队的储备，你的发展机会也会大大提升。

五、勤奋工作是个人发展上升的通道

没有什么比勤奋地工作更能改变一个人的命运。

勤奋工作的人往往也是爱学习的，通过不断学习来熟

练掌握工作技能，增强工作能力。

一个人成长到一定程度，就会变成一个拥有影响力的人，慢慢会拥有教授他人的机会，也渐渐会切入组织带领团队角色，这就是我们经常看到的一名普通员工成长成为一名管理者。

一个勤奋的工作态度到哪里都是受人欢迎、受人尊重的，每一家企业和每一位老板都渴求获得具有工作能力和勤奋工作态度的人。就如同你渴望身边的同事、自己的下属也具有这样的品质是一样的。

很多人在印象中会认为老板只喜欢言听计从的员工，很多人不知道老板们都渴望获得能够和自己讨论甚至是争辩业务发展的员工。能够站在企业经营的角度进行思考的员工，其本身对业务的经验足以为企业创造巨大的价值和发展机会。

勤奋工作是谋求发展的必经途径，勤勉工作绝不是什么愚蠢或者丢人的事情，梦想找到逆天的发展模式和钻营取巧的工作态度反倒不值得称道。即便你看到了个别所谓的依靠“小聪明”获得巨大收益的案例，也不值得你去模仿，因为这种发展模式是不可持续的。

第三卷

自我选择

劳动力创造价值，资本（资金、生产资料和管理体系）是劳动力的组织者，两者缺一不可。每个人都需要思考自己扮演的是劳动力的角色还是资本的角色，以及这两者是如何结合起来的。

参与创业是可贵的，参与就业也是可贵的，相较于创业者，就业者是大多数。在职场中，每一个人都是“替补”，个人的中心任务是将自己打造为“最佳替补”，发展机会通常只属于“最佳替补”，这就是职场更迭的规律所在。

第十七章 领导力训练

影响力=尊重×信任

依据自身的兴趣和优势，个人可以选择在自己的专业技术领域深耕细作，往专业级的方向发展，这个方向就是“做事”发展路线。比如，我们常见的高级技工、农场承包户、医生、程序员等；个人也可以选择通过组织团队和资源的办法去达到发展目标，往管理者的方向发展，这个方向就是“管理”发展路线。

关于领导力的定义，非常庞杂，领导力通常会被认为是一种权力，这个理解可能不够准确，领导力可能更像是一种能够调动人员和资源的“影响力”。领导力就像“美”，你很难准确定义，当你看到时，你就知道。

领导力是一种影响和组织他人的能力，管理者是团队的组织者，也是为团队提供指导、支持的服务者。无论你

第三卷

自我选择

是做什么工作的，你可能都需要影响他人来为自己提供帮助。相互的合作关系也是影响力的作用。

很多企业家和政治领袖在年少的时候就开始扮演组织者的角色，并在大量的实践中慢慢成长起来，领导能力可以通过后天的训练获得提升。

领导力训练是一个反复的、长期的过程，需要从具体的工作目标入手进行培养。这里给大家展示一个基础性领导力训练的方法，可以称为“领导力训练四部曲”。

第一步：准备工作

- ① 设定一个可以达成的具体目标；
- ② 将目标的相关任务进行初步切分，清晰时间、人员和资源安排；
- ③ 找到相关人员分别进行任务分工的沟通，肯定执行参与方的优势，并收集意见反馈，修正具体规划；
- ④ 明确任务完成的激励是什么（利益、影响等）。

第二步：动员工作

- ① 召集更大范围的具体执行人员的动员会，完整呈现目标和愿景；
- ② 将目标进行切分，完整说明时间、人员、资源的投入安排；

③ 各执行小组代表发言（看实际需要，大型动员会通常会有这个环节）；

④ 公布激励措施。

第三步：执行推动

① 执行推进；

② 执行评估；

③ 公开表扬，激励团队更好地表现；

④ 私下沟通执行中存在的机会点。

第四步：总结分享

① 目标完成情况评估；

② 项目执行代表分享；

③ 公开表彰；

④ 兑现激励措施。

在实际的项目管理过程中，组织者本身会获得一系列的额外成长：

① 对业务认知的深度思考；

② 对全局思维的锻炼；

③ 对人和组织的判断；

④ 沟通协调能力的锻炼；

⑤ 对团队激励的思考；

⑥ 在进行管理实践的时候，个人如何更好地管理自己（时间、资源、学习、情绪、思考、注意力等）。

第三卷

自我选择

个人如果想要获取更大的事业成功，领导力的作用是非常重要的。也可以说，如果你想获得更高的收入，你可以考虑成长为一名管理者。

在往管理者发展的道路上，个人将会面临一系列成长的洗礼，需要不断提升自己学习的能力、做决定的能力、组织实施的能力、抗压力的能力、教导他人的能力等。这是一个充满挑战和伴随成长的过程，一旦开始往这个方向走，个人的在社会组织中的角色会发生根本性的变化，个人理解客观世界的认知能力和实际的工作能力都会得到大幅度的提升。

具体工作的领导者和组织者通常扮演的是中坚力量的角色，以上探讨的是个人转型领导者的初级训练，要成为更高级的领导者，需要有更广博的知识体系、更敏感的业务认知和更丰富的管理经验才可以达成。这是一个漫长的、渐进的过程。

管理者通常具备通才的特点，即便是在全新的领域内，管理者首先会是一个良好的倾听者，三五分钟以后就能饶有兴趣地切入话题讨论。

管理者通常会从精品书籍中获取智慧和灵感，伟大的

企业家无一例外都是重度阅读爱好者。

优秀的领导者通常具备良好的沟通能力和旺盛的精力这两项特征，旺盛的精力可以通过合理膳食和体育锻炼加以改善，良好的沟通能力则是需要长期训练才能获得，而充分尊重他人则是良好沟通的基础，也是调动他人积极性的必要条件。

创业者通常都是领导者，随着事业的扩大，创业者逐渐将注意力从雇佣“人手”过渡到雇佣“人脑”，最后上升到雇佣“人心”的阶段。创业者会发掘出“上才难求，其重在德；中才难驭，其重在赏；下才难慰，其重在公”的管理哲学。这其中的上才、中才、下才也可以成为就业者审视自己的一把尺子。

创业者通常是更富有勇气和毅力的一批人，他们不会惧怕创业路上的烦恼和艰辛，也不会惧怕去学习更艰难的行业知识和管理技能，即使创业失败而陷入窘迫，也不改初衷，他人奚落的眼光并不能影响创业者强大的内心。他们更愿意相信“求上上者居上，求上者居中，求中者居下”。创业者本身也是就业者观察自己的一面镜子。

在实际工作和生活中，完全不需要发挥个人影响力的情况恐怕是很少见的，因为每一个人都是生存于一定的组

第三卷

自我选择

织关系之内（比如家庭、企业、社会关系网等），完全脱离社会关系的人是不存在的。即便是走专业化发展道路的人，也经常需要在实践中发挥自己的影响力（领导力）。这就要求我们每一个人都要思考如何让自身产生影响力。

培养影响力（领导力）的过程实际上就是积累他人的“尊重”和“信任”的过程，这要以个人的职业能力、职业态度和个人信用作为基础，个人需要循序渐进地以专业水准和工作成绩来夯实这个基础。

第十八章 拔高以后看地面

从大处着眼，从小处着手，让烦恼变浮云。

在个人谋求进步的进程中，需要时刻牢记理性思维方式和感性思维方式对自身的事业发展所起到的作用是什么，理性的思维方式管制住感性的思维方式显得特别重要。

每一个人都会有自己的情感思维偏好，也很容易陷入情感思维的陷阱，这对目标的实现没有任何好处。所谓尊重他人、宽容和目标导向，也是理性思维引导的结果。

很多时候需要我们拔高自己看待事物的角度，不被具体的事物所牵绊。这个拔高的意思包含两层，一是拔高以后看横向的事物之间的联系，二是拔高以后看时间纵轴上的变化和趋势。

一、拔高以后看全局

(1) 有时候某些细节问题可能是无法解决的，或者需要较长的时间来解决。作为组织者，当具体的事务受到细节的困扰时，这个时候就需要判断这个细节对全局的影响是多少，是否有迫切解决的必要性。很多时候，不完美并不是不可以接受的。

(2) 作为个人，如果在处理具体事务的时候遭遇挫折或者不愉快，需要做的事情是主动维护全局的目标实现。做全局利益的破坏者是不可取的。

(3) 没有全局的利益，也就没有个人的利益。

二、拔高以后看自己

(1) 个人可能需要经常站在旁观者的角度去看待他人的评价和反馈，尽管他人的评价和反馈可能会让人不舒服，但这并不代表采取激烈的回应方式是正确和必要的。

(2) 感性的思维方式具有“维护自尊”的特征，这种思维方式往往会陷入两个误区：一是丧失个人的包容性，二是显露出自身缺乏自信。

(3) 理性的思维方式具有“克己恕人”是特征，对自己要求严格，同时包容并接纳他人，这是获得他人信任和积攒个人信誉的重要行为特征。

(4) 我们自己也需要正视自身的短板，扬长避短，不必强求去做自己不擅长的事情。

柔软的橡胶轮胎跑 10 万公里都没有什么问题，而坚固的金属轮毂直接接触地面的话，跑 100 公里恐怕都做不到。当金属轮毂裹上了橡胶轮胎，形成了一个外柔内刚的结构，也就会走得更加久远。

三、拔高以后看得失

我们的一生中会面临许许多多的得与失，但这都不是妨碍我们自己朝着变得更好的目标迈进的原因。理清楚具体事务的内在关系，对和错其实都是合理的，减少抱怨和看淡得失却是实现目标的最佳方式。

得失本身不应该成为困扰，许多得失是无能为力的，无论你怎么揪住不放都没有意义。放在一个更长的时间轴上，许多得失可能瞬间就变得没有那么重要了，十年前你的一个烦恼放到现在就不是什么问题；同理，你现在遇见

第三卷

自我选择

的烦恼放到十年以后也根本就算不了什么。计较得失本身可能不会创造任何价值，倒是当下就忘记无谓的得失烦恼，才有可能将推进自身更好地往前发展。

将得失挂在嘴边，会损害自身的信誉，也会疏远与他人之间的信任。往深了讲，没有多少人愿意听一个抱怨者的悲惨故事，也没有多少人会同情抱怨者的悲惨故事，他人没有这个喜好，也没有这个义务。

四、让烦恼变浮云

人无远虑，必有近忧。

每个人的一生都是在不断克服困难的道路上前行的，这是人生的常态，这也是一个无法改变的客观事实。无论何时何地，积极乐观的行事态度都是有利于个人发展、有利于获得信任，并且有利于目标实现的。

一楼有一楼的烦恼，很多一楼的人会羡慕二楼的人站得更高、看得更远，终有一日，你也登上了二楼，于是你会发现二楼还有二楼的烦恼……每一层楼的风光有所不同，每一层的烦恼也会有所不同，但每一层楼的辛苦其实是差不多的，区别可能仅仅是有些烦恼看起来“更高级”

一点点罢了。这么想，你也就淡定了。

每一个人都有维护自己利益的天性，也有维护自己看法的天性，在内心有维护自己的想法是非常正常的，很多时候却没有必要把这种想法表达出来或者实施动作。无谓的表达不能改变既定的事实，反倒容易生出不必要的嫌隙，大度和宽容能够让一个人长久地受益。

这个世界上也不存在另外一个和你想法一样的人，苦苦求之，也是强人所难。倒是用人所长、容人所短的行事态度更加有科学和有现实意义。

第十九章 思想的力量

行为是思想的结果。

功夫巨星李小龙和一般的武打演员之间有什么区别？这种区别是明显的，却也是微妙的，很难快速从技术层面进行量化分析。

李小龙在其短暂的一生中创造了后人难以企及的功夫神话，他以超乎寻常的方式吸取世界各流派的武术和哲学理论，创立了简洁有力的“截拳道”，并通过电影这一媒介确立了超级功夫巨星的地位。李小龙的影响力是技术性的，也是学术性的。他不仅仅是武学界的技术强者，也是武学界的思想强者。

李小龙为什么会具有这样与众不同的思维高度呢？

要回答这个问题可能会比较困难，这和他自己的兴趣、天赋、人生经历等都可能息息相关。有一个细节可能不为众人所知，李小龙在大学期间所修的专业不是竞技体

育，而是哲学。

区别于其他的具象学科，哲学是一门具有高度概括性的学科。它直接拷问的是人类自身行为特征的内在原因是什么，解释我们自身的思考方式和行为方式，并且提供方法论指引。哲学也是世界观。

哲学具有高度的概括性，它无所不包。哲学也可以分为很多流派，我们想要一一深究明白可能会比较困难，没有必要去求全地进行研究。但这不影响我们使用哲学的思考方式来指引日常的工作和生活实践。

因为哲学本身是将全人类的思考方式和行为方式作为研究对象，这也决定了哲学是一门相当严肃的学科。至于哲学是否有趣，那要看你自己是怎么看的。我们没有必要一谈到哲学的严肃就敬而远之，哲学也有可能是感性和有趣的。

无论你是否在意哲学，它都是我们日常生活中离不开的东西。

你因为某一件事情所产生的反思，这可能就是你自己的哲学思考；

你因为某一部文学作品产生的价值观影响，这也是你

第三卷

自我选择

的哲学思考；

泰戈尔的短诗也称得上是哲学思考；

父亲的一次意味深长的谈话，也是一次哲学思想的碰撞；

你思考一个人，琢磨一件事情的时候，这都可以归结为哲学思考。

哲学是人的思想和行为的规律性总结，哲学离我们并不遥远，我们的生活本身就是一场哲学试验。

哲学思考有助于个人理解这个世界的历史、现状和发展方向。哲学以更广的角度、更高的高度帮助我们提升认知这个世界的的能力，同时提升我们理解和接纳自己的能力。

哲学是严肃的思考，与文学不同的是，哲学不提倡爱和恨，哲学挖掘的是“是什么”和“为什么”，这有助于提升个人的理性思维能力，也有助于培养个人控制自己的情感思维怪兽，帮助我们更好地融入这个世界。

面对窘迫，面对挫折，面对不公平的时候，如果能够提示自己用哲学思想来进行分析，我们接下来所采取的行动就会更加理性，也会更加妥当，并且摆脱负面情绪的困扰。

读到这里，你可以尝试思考以下几个有趣的问题。

- ① 我是谁，我从哪里来，我要到哪里去；
- ② 竞争关系为何是正常的；
- ③ 尊重他人的必要性；
- ④ 如何理解学无止境；
- ⑤ 细节为什么是重要的；
- ⑥ 他人是不是地狱；
- ⑦ 教育对你产生了什么影响；
- ⑧ 自身的努力对克服贫穷能发挥多大的作用；
- ⑨ 为什么说“人类一思考，上帝就发笑”；
- ⑩ 为什么说太阳底下没有新鲜事儿；
- ⑪ 绝对的公平存不存在；
- ⑫ 天下有没有不要钱的午餐……

无论是唯心主义哲学还是唯物主义哲学，都是在揭示人类自身的思维方式和行为特征。这一学科的包容性会让受众衍生出一系列的认知兴趣和学习兴趣，从而促进受众接触到更广泛的人类研究成果。

以后看到某一事物被上升到哲学层面进行阐述的时候，也不必着急上火、敬而远之，因为那不过是在从更深层次阐述人类的思维和行为而已。

这里也可能会有两个问题。

第三卷
自我选择

1. 理论和实践哪一个更重要

这两个都重要，可以这样理解。

（1）实践出真知，这句话是对的。

（2）“真知”其实就是理论，理论的目的是为了提供方法论，也就是为了指导实践。

（3）哲学思想本身就是从研究人类的实践（思维方式和行为方式）总结出来的。

（4）没有必要看到前人已经实践总结出来的“真知”而绕着走。

2. 怎么理解“空谈无用，实干兴业”

这句话本身没有错，理解上需要留意的是：

（1）“空谈”的目的不是“空谈”，其目的是“干”，“空谈”的目的是为了尽可能地“干得对”和“干得好”。

（2）有道无术尚可求，有术无道止于此。

（3）想法对了，方法也就无穷多。

当然，我们不需要每一个人都去做哲学家或者从事哲学研究，我们能通过阅读窥探前人的一些分享，这就足够了。从入门的角度，推荐阅读一本书《思想的力量：哲学导论》(*Philosophy: The Power of Ideas*)。千万不要被严肃的东西吓倒，哲学思想没有那么可怕，也没有那么无趣。

如果一个人会对哲学思想有所认知并产生兴趣，并且会有意识地去拔高自己的思维方式，他就基本上和粗鄙的思维方式渐行渐远了，这就是思想的力量所在。

那么问题来了，这样的人有多大的可能会受穷呢？

第二十章 艺术时间

照看自己的心灵，以柔驭世。

除有哲学这么严肃刚硬的东西能够指导人的认知和实践以外，还有一种比较“柔软”的东西同样会发挥惊人的作用，这就是“艺术”。

先来读一段小故事：

什么样的人会在饿肚子的时候对书法课程产生兴趣？

乔布斯就是这样的人，乔布斯在里德学院只念了一学期就因为经济拮据而退学，他开始打工，并经常到社区大学旁听书法课等艺术课程。

多年以后，乔布斯回忆起这段求学经历，认为这段经历对自己创立苹果公司和开发苹果产品产生了非常微妙又确切的影响。他认为教育应该是科学和人文教育的结

合，他也表示苹果产品仅仅依靠技术优异是不够的，技术需要和人文进行结合。他对人文教育的价值表达了明确的认同和尊重。

乔布斯称得上是一位艺术家，他足够敏锐，对“美”有极为苛刻的追求。在产品设计的要求上不妥协、不退让。他经常明确地用“Ugly”（丑陋的）和隐晦地用“Stupid”（愚蠢的）来批评不好的产品。从他的产品推介演讲中，你可能会隐约地感受到这位科技翘楚在微妙地提醒消费者注意自己在消费决策中的智力判断、审美水准和价值取向。

乔布斯笃信通过苹果在“美”上的成功促使人们选择苹果公司的产品，并由此打开迷恋苹果内在技术表现的大门。

艺术对提升我们认知这个世界的“敏感性”有潜移默化并且强大的指导意义。

一、艺术是什么

艺术是指反映现实但比现实更具有典型性的社会意识形态，包括音乐、绘画、建筑、雕塑、书法、舞蹈、戏剧、电影、曲艺等，文学也是艺术。艺术是人类思考行为

第三卷

自我选择

的一种体现，也是人类心灵的潜在需求。实用的东西解决的是人们的物质需求，艺术作品解决的是人们的精神需求。

艺术不像哲学那么严肃，绝大多数经典的艺术作品都会给人带来比较轻松、悠闲、平衡、和谐的心理享受。即便是悲剧色彩浓烈的文学作品，所达到的目标也不是摧毁人类的情感，恰恰是安抚人们的情感，向人们传达一种“劫波度尽，生活依旧美好”的信息。

艺术欣赏行为与我们的日常生活密切相关。

阅读一本书、欣赏一幅画、翻阅一本相册、看一部电影、追一部电视剧、听一首经典歌曲等这些都是欣赏艺术；

女孩子搭配衣服、修饰发型、整理妆容完全可以算得上是在进行艺术创作；

你每日所见的那一个街区、一栋标志性建筑也是设计师的艺术作品；

依据自己的审美偏好挑选一款新车、一套新房、一部手机，这也算得上是在进行艺术选择。

人类利用闲暇时间安安静静地观察、欣赏和思考一件事物的行为，就可以说算作是在进行艺术鉴赏。艺术不是高高在上、遥不可及的，艺术实际上就是我们的生活。

二、艺术的必要性

艺术从诞生的那一天起，就是为人类服务的。

（1）科学帮助人们理解客观世界的运行规律，艺术帮助人们理解人类情感的运行规律。

（2）艺术帮助人们思考和追求和谐的生活目标，提升人们的内在幸福感。

（3）艺术指引人们的工作，帮助人们创造出更多、更美好的事物。

很多人会说，我是普通青年，我不要做文艺青年！真的吗？

饭食，为何除了味和香，还要色？

穿衣，为何还要讲求搭配？

有房，为何还要装修设计？

出门，为何着红妆？

那些不能吃不能穿的美妙歌曲，缘何向往？

为何故事片的主题曲尤为难忘？

天下多湖，何必西湖美名？

骨子里，原来人人都是文艺青年！

这是人的天性！你也不例外！

第三卷

自我选择

艺术这个话题值得我们长久关注，人类社会的发展这么多年，物质财富不断丰富起来，人们开始追求饱暖以外的心灵享受。艺术随之也就诞生了，艺术让人们的内心情感变得更加丰富多彩。

可以说，艺术是人的一种本能。

艺术的本质是人类自身的思考，也是一种对话，这个思考和对话的过程是人类情感运行规律的温柔梳理，是关于人文历史的思考和表达的总和。

艺术起源于我们的生活经验，形成于我们的心理加工。

所有门类的艺术都不是可以给受众直接当饭吃的东西，除了艺术产业的从业者，普通人并不能从艺术中获得直接的收益。艺术帮助人理解这个世界的客观运行规律，也帮助人理解人类自身的情感运行规律。

天底下的事情大约是无法一概而论的，理解这个世界远比改造这个世界重要得多，理解这个世界是改造这个世界的先决条件。没有理解，何谈爱？

艺术的品类太多太多了，其场景、时代、事件、人物、形式不一而同，有的单纯，有的复杂。人在非睡眠状态下，

脑子没有一刻是停歇的，艺术作品则是滋养头脑的上佳选择。

你不必是服装设计师，但穿衣打扮也要靠你自己；

你不必是美发师，但选择适合你自己的发型也要靠你自己；

你不必是建筑设计师或者园林规划师，但选择住房还是要依靠你自己；

你不必是音乐家，但你看的每一部电影里都需要有合适的配乐来装点你的心理需要……

艺术不能当饭吃，但这不影响艺术为人类所崇拜。就算再落后的角落里，人们都偏好穿漂亮的衣服、住漂亮的房子、喜欢精美的餐具，看大戏也是常有的事儿。

三、向艺术作品获得借鉴

这里尝试探讨一下两个常见的艺术门类能够给我们的实际工作和生活带来什么样的启示，这两个门类就是音乐和电影。

1. 音乐

如同哲学一样，音乐（尤其是交响乐）容易让很多人产生望而生畏的情绪，总觉得这些东西离我们的日常生活很遥远，其实它们离我们很近很近。我们所听到的绝大多数背景音乐都是交响乐队的演奏。

音乐世界充满和谐之美、情绪之美、结构之美、流畅之美、细腻之美、起伏之美、丰富之美、平衡之美……音乐能够将许多“不可言说”的情感倾泻出来，给人带来美好的心灵体验。

音乐能够帮助我们理解客观世界和人类情感的层次和结构，这对我们从事商业活动也是具有指导意义的。

好在现在的信息技术比较发达，每一个人都能以极低的成本非常便利地获得经典音乐的熏陶。

2. 电影

一个大众最喜闻乐见的艺术形式以电影为例再合适不过了。

从很小的时候开始，小到从记事开始，我们的头脑里

最热切的渴望便是“光”和“影”的跳动，或是老天爷怕我们这些孩子会寂寞，给了我们一个稳定的补偿，后来，这个补偿变成了丰厚的奖赏。

个体不必成为一个电影专业人士，却有必要成为电影鉴赏人士。各种门类的艺术形式排排坐以后，你会发现最具复杂性和最综合的一个艺术门类当属电影。

电影几乎涵盖了所有的一切，电影甚至可以囊括住文学和音乐这两个超级艺术品类，电影的诞生和发展已有100多年的历史。

一部优秀的电影作品几乎涵盖了绘画、音乐、文学、摄影、舞美、服饰、表演、声音、灯光、氛围、建筑、家居、城市规划、自然等数不胜数的人类生活的所有角落。电影是集合了几乎所有艺术门类和商业技能的集大成者，把电影玩好，算是当今艺术圈的顶级大拿。语言文字当然是最伟大的艺术，而电影则是最伟大的集大成者。电影的诞生让艺术生活变得更加大众化，这也是电影的一大功劳。什么叫寓教于乐？电影就是。

成功的电影不仅仅是成功的艺术，也是成功的商业。一则产品过硬经得起检验，二则传播得当，吸引到关注。

第三卷

自我选择

现代商业中，许多企业老板能够做得比较大的基本上都具有相当水准的文艺鉴赏能力，他们几乎都有爱看电影的习惯，也能深度探讨电影作品。各行各业的大老板，真正称得上叫没文化的“土鳖”几乎没有。能够做老板，并且能够做成大老板的，必定懂得人性，没有一点敏感性的修为是做不到的。

所以，小伙伴们千万不要小看了你的老板。

讲了这么多，那么电影和商业到底是什么关系呢？好的电影大抵具备以下 8 个特征。

- （1）完整性。
- （2）顺畅性。
- （3）细节丰富细腻。
- （4）人物个性丰满。
- （5）有想象空间。
- （6）对比同类型的优势明显。
- （7）风格明确。

(8) 恰到好处。

你可以用电影的视角审视自己的工作表现是否具备优秀电影的特质。

印度有一部堪称伟大的电影——《三傻大闹宝莱坞》(3 Idiots), 如果没有看过的朋友一定要去看一下。

这部电影涉及的话题包括贫困、逆袭、虚伪、苦难、教育、竞争、友谊、爱情、搞怪、狭隘、绝望、追随内心等许多话题。

欣赏这部电影的时候, 需要观众抱持一个宽容的态度看待剧中的每一个人物, 平和地等待每一段剧情的展开。这部电影的剧本文学功底深厚, 内容庞杂, 情节跌宕起伏, 人物形象生动, 演员表演细腻精湛, 也饱含了许多优质电影所具备的高超电影手法, 同时展现了极为丰富的想象力。可以看到电影制作团队付出了极为艰辛的劳动, 这部作品推出以后, 我想他们的内心里也是非常安慰的。

看一遍不够, 就看两遍, 隔了一段时间再看一看, 又会有非常不同的感受。这比那些晒晒肌肉、放放炸弹烟花但没有缜密的故事作为支撑的电影作品要好太多了。网上的某一些影评写得也非常精彩, 思维细密, 文笔流畅。

培养看电影的爱好对工作会有很多有益的启发, 我本

第三卷

自我选择

人从电影里得到过许多对商业有巨大价值的启示。

对于优秀的电影作品，不妨多看几遍。看得多了，你就会形成自己的风格喜好。没有什么风格喜好也不要紧，关键你得大量地看，才有可能热爱电影。许多年前你喜欢的电影，现在可能会不喜欢了，也有原来你不喜欢的电影现在变得很喜欢，这都是很正常的。

艺术对工作中的人们究竟意味着什么？

生活本身让每一个人感受生命的存在，工作也是我们生活的一部分。人类社会其实也是商业社会，作为卖方，我们是输出商业艺术一方；作为买方，我们是享受商业艺术的一方。如果仔细思考面对不同商业供给时我们做选择的价值取向，我们会发现自己偏向于选择那些更能够契合自身情感认知的选项。这就是我们的艺术价值取向，也是我们对被选择对象的商业之美的褒奖。

这是一个商业艺术化、艺术商业化的年代。

目前称王称霸取得巨大成功的企业和品牌无疑都展现了一个艺术家的特质。通俗地讲，就是掏走了消费者潜藏的文艺的心。

我们的古建筑为何那么漂亮，欧洲的老街道为何那么让人神往，因为那些建筑具有非常明确的艺术美感，比如层次感丰富、线条优美细腻、厚重感强烈等，这些都是美学价值的表现所在。

艺术可能是柔软的、无形的、模糊的，对个人提升认知能力、理解能力、敏感性和指导实践的作用或许也是模糊的。但需要明确的是，这个世界上发挥决定性作用的因素很可能就是看起来没有什么用的东西，这本书本身所追求的也是一种模糊的准确性。

在内心，没有给不能当饭吃的东西留够空间，在这个时代是很难逆袭的。

同样的问题也来了，一个对艺术敏感的人，一个情趣和思维得到锻炼的人，有多大的机会受穷？

第二十一章 文理相辅

文为人法，理为生计。

我们认知客观世界的时候，可以站在“人”和“事”两种不同的角度进行思考，区分哪一部分是柔性的，哪一部分是刚性的。

文法是尊重他人的情感，理法是尊重他人的利益。正所谓“动之以情，晓之以理”。文理兼备，柔刚相济，方得治道。

你的面前停了一辆车，这辆车的框架结构、发动机性能、轮胎抓地力、悬挂设计、漆面工艺、座椅材质、保修政策等都是刚性的，是人的理性角度的价值判断；而这辆车的外观、颜色、内饰风格、4S店的装修、销售人员的态度、气质、谈吐等则是柔性的，这是人的情感思维角度的价值判断。

你去面试一名求职者，这位求职者的个人简历、所学专业、以往工作经验、现场问答水平等是刚性的；而这位求职者的仪表、气质、谈吐、沟通氛围、个性表现、价值取向等则是柔性的。

你现在要向顾客推销一包茶叶，这包茶叶的品种、产地、生长环境、新鲜度、保质期、包装储存、泡茶方式介绍等是刚性的；而你与消费者交流茶叶的香味、去腻、解乏、生活方式、历史故事等则又是柔性的。

一套全明采光的房子，框架结构是刚性的，照顾的是人的理性需求；后期的装修设计风格则是柔性的，照顾了人的情感需求。

一个运动品牌的产品供应是刚性的，其店面的装修风格则是柔性的；产品质量是刚性的，品牌影响力又是柔性的。

刚性传达出的是“人”和“事物”的使用价值，柔性传达出的是“人”和“事物”的情感价值。刚性是理，柔性是文。

汉语言中有许多关于文理相辅的词汇，比如刚柔相济、形神兼备、文武双全、文治武功、文武兼备等。

“文理相辅”在实际工作和生活中的五种运用。

一、如何判断他人

不患人之不己知，患不知人也。

人是社会性的动物，我们的工作和生活需要不断与他人打交道，我们需要了解他人。每一个人都有自己的长处，每一个人也都有自己的短板。

如果你要交朋友，你需要判断朋友的能力结构是什么样的，未来的相处如何做到互相帮助；你还要判断这位朋友的个性、人品等柔性因素，确定交往的深度。

你想要尝试获得一份工作，则需要判断目标企业的实际业务和岗位的具体要求是什么，是否和自己的工作能力相匹配；你还要判断这家企业的发展目标、工作内容、团队氛围是否和你自己的兴趣、价值观足够匹配，这些将会关乎你未来的工作表现、成长空间和快乐指数。

如果你是一位老板，需要招募人员，理则是一个人的能力，文则是一个人的价值观。能力稍有欠缺的人，可以考虑通过实践和学习得到弥补；而价值观的不匹配则可能比较难以在短时间进行调整。

判断他人的目的不是为了得出“是否喜好”这个人的结论，而是为了获得一个比较准确的“匹配度”结论，为

将来的交往或合作订立一个参考。

许多当初非常信任的人，可能在未来发现不是你最初判断的那样；许多当初不那么信任的人，可能随着时间的发展慢慢发现其巨大的人格魅力。对每一个人都不能草草下一个结论。人与人交往的成败需要用时间来进行判断，正所谓“路遥知马力，日久见人心”。

看一个人，先观神韵气度，得两三分判断；次听言语态度，得四五分判断；再探做事行止，得六七分判断；假以时日，方可得见八九不离十。虽有时变，其本难移；虽有势变，其质难消。用人所长，容人所短，互为扶持，乃长处之。

二、如何被他人判断

个人脱离不了与他人的相处和互动，也就避免不了被他人进行或直接或间接、或明确或隐晦的评判。

他人给予我们的反馈，一方面产自于我们的能力表现，另一方面则产自于我们的个性特点。一般情况下，上司给予团队员工的绩效考核通常也会包括这个人的实际工作表现和团队影响力这两个方面。

他人判断我们自身的思考方式大致和我们判断他人的方式是一样的，可能我们未必仔细思考过“文理相辅”这一概念，但我们一定曾经无数次在潜意识里这样思考和实践过。

三、如何判断一件事情

每当有一件事情摆放在我们面前的时候，我们就需要去认知和判断这件事情的正确与否和必要性。

个人也需要学会筛选庞大的信息供应，找到适合自己的、更有价值的内容，以辅助提升自己的生活方式。

如果消费能力有限，奢侈品虽然可以满足人的情感需求，但对满足人的使用需求则是不合理的选项。如果不差钱，奢侈品就能够同时满足使用需求和情感需求。

如果一位老板下乡找乡民进行融资，许诺高额利息回报，这一投资行为似乎能够满足乡民财富升值的情感需求，但在本金安全性方面又缺乏足够的保障，对乡民来说，这一放贷行为又是不理性的，所以是不可取的。

四、如何做事情

一项工作摆在面前的时候，我们需要判断用什么方法将这项工作做到最好呢？这就需要我们考虑工作目标中的“理性影响力”和“感性影响力”。

一家餐馆开门营业以前，菜品设计是硬性的要求，而装修设计、服务流程、接待方式等则是顾客的感性需求。很多时候，感性影响力会发挥非常重要的影响力。

设计师在设计一款产品的时候，需要考虑材质、功能、便利性、安全性等理性需求，还要考虑产品的外观、色调、协调性等感性需求。市场上畅销的产品通常都是杰出的理性能力和感性能力的最佳结合体，而品质拙劣和外观粗鄙的产品常常面临滞销的命运，最后不得不进行降价处理、草草收场。

我们在对他人进行说服的过程中，最好的办法就是充分说明和尊重对方的实际利益，并延伸出对方的情感关切点，这就叫“动之以情，晓之以理”。

五、学习的方向

个人在实践和学习中也需要仔细琢磨如何从成功的

第三卷

自我选择

案例中拆解出“利益”和“情感”的成分占比，挖掘出这种奇妙的结合是如何产生的。

苹果手机是迄今为止非常优秀的一款数码产品，其软件、配置、材料、工艺等都展示了工业制造的高水准。而其产品外观的简洁、手感、精细程度等带有强烈的“艺术气质”因素也发挥了不可磨灭的奇妙影响力。

学文科的大学生不妨学一些理科的知识；学理科的大学生也不妨学一些文科的知识。大学生活中如果缺失了“语文”和“艺术”教育是非常遗憾的事情，这些都会对人的思维方式产生潜移默化的影响，将来都会发挥出非常积极的作用。

在平常的阅读选择中，除了要关注实践类、工具类的书籍，也要多关注文学、艺术、美学、心理学、设计等文艺类作品。

理为生计、为工作；文为情感、为生活。

理似呆板，实则有趣；文似虚无，实则刚需。

不是每一件事情都可以用量化的标准进行衡量，这个世界上发挥决定性作用的东西通常都是柔软的。

断穷根

一个人要想将竞争优势的锥子从口袋里面突显出来，不是一件非常容易的事情。或许每个人都会错过一些机遇，但只要准备得足够好，就一定会有被你抓住的机遇。

第二十二章 家庭的建设

家和万事兴。

家庭是指由婚姻关系、血缘关系等基础所构成的社会生活单位。从社会设置来说，家庭是最基本的社会设置之一，是人类最基本、最重要的一种制度和群体形式。从功能来说，家庭是儿童社会化、供养老人、满足经济合作的人类亲密关系的基本单位。绝大多数人都生活在家庭环境中，很多人已经建立了自己的小家庭，很多人正行进在建立小家庭的路上。

普通人在做好自己的本职工作以外，最能够发挥影响力的地方就是自己的家庭。幸福的家庭是差不多的，但不幸福的家庭却是各种各样的。

失败的家庭建设可能面临什么问题？

(1) 家庭收支不平衡会危及家庭财务状况。

(2) 婚姻破裂会导致家庭财富拆分、住房分割，小孩将不可避免地受到长久的心灵冲击，两边的老人也可能会因此而郁郁寡欢。

(3) 失败的家庭教育会培养出坑爹一族、啃老一族。

曾经在网上流传着这样一张图，上大学的女儿以近乎逼迫的方式向父亲索要最新款的 6000 多元的电子产品，这个价格是身为农民工的父亲月收入的两倍多。父亲拗不过女儿，最终还是买了，女儿在欣喜地付钱时，蹲在一旁的父亲脸上毫无快乐的表情。

许多人评论女儿冷血，这孩子的确是头脑里少了体贴父亲的心思。那是什么原因造成的呢？可能还是家庭的教育。

(4) 家庭成员出现严重的健康问题将会大幅度降低整个家庭的幸福指数。

如何建设一个幸福的家庭呢？注意以下七点会有所帮助。

一、组建家庭

两个人婚姻的结合可能不仅仅意味着夫妻双方的结合，还意味着两个家庭的结合。传统意义上的“门当户对”依然会发挥重要的影响力，门当户对可能不能简单地认为是两者之间的财力和影响力对等，更可能是两个家庭的相互接纳、尊重上的对等。

对结合的双方来说，到底应该是性格相似好还是性格互补好，这一点也没有定论。相似的性格能够促进两者的沟通更为和谐，互补的性格特征能够在未来应对生活挑战的时候找到更多的解决方案。

婚姻当然有缘分天定的因素，但也需要有理性的思考进行测试，每一个人都需要有面对生活挑战的积极态度，也需要有保持乐观的能力。

一个感性的人通常需要找一个理性的人弥补自身的不足；一个理性的人通常也需要一个感性的人来增添生活的乐趣。理性的人找到理性的人应该没有什么问题，但感性的人从了感性的人，产生矛盾的可能性会很大。从生活情趣的角度看，一方讲一个笑话，另一方完全笑不出来，并且经常是这样的，这可能不仅仅是双方笑点的高低有差

异，很可能是因为双方的认知差异太大。

恋爱虽易，婚姻不易，且行且珍惜。激情要有，认真的态度更要有。

二、爱护家庭

每一个家庭成员都不应该成为家庭矛盾的发起者。

一位新媳妇因为非常特殊的原因从内心里抗拒吃羊肉，并且见不得人吃羊肉，但婆婆不知道这件事情。当新媳妇第一次来到婆婆的农村老家的时候，刚好赶上吃午饭，婆婆很热情地让人从很远的地方捎来两斤羊肉，炖了一小锅羊肉端上桌。新媳妇马上就不高兴了，并且无缘由地在饭桌上就发起脾气来，放下筷子找丈夫大吵了一架，婆婆心里也感到莫名其妙。

婆婆觉得鸡鸭鱼肉在老家很平常，费了劲弄点平日里很少吃的羊肉来迎接自己的儿媳妇，老人家是一片好心。

儿子也不在老家生活，和母亲交流本来就少，万般惦记也容易将媳妇不吃羊肉这件事给遗忘掉，他也无法预知南方的农村里会有羊肉上桌。这个时候如果将羊肉倒掉，对母亲来说是一种感情的伤害。他选择将这盘羊肉端到厨

第三卷

自我选择

房，并悄悄告诉了母亲这件事情，让母亲将羊肉放进了冰箱的冻柜，等他们回城了再拿出来吃。以后有媳妇在的时候不吃羊肉就是了。

媳妇的举动是全然不顾老人的热情，也没有念及丈夫的无辜。这就是“不讲理”和“会来事儿”，她只需要悄悄地和丈夫说一下，再让丈夫跟婆婆解释一下，这顿饭依旧可以吃得欢欢喜喜。家庭成员的情感因为一件无来由的争吵受到了莫名其妙的伤害。

爱护家庭就是不要去主动挑起矛盾，对他人的无心之失要有足够宽容的态度加以理解。无论是对自己的爱人、对双方的父母，还是对待自己的孩子，都应该如此。

任何会伤害家庭利益的事情都不要去做，一位丈夫在开车时因为他人抢道选择以暴力的方式故意伤害他人身体而触犯法律锒铛入狱，这种伤害不仅会让当事人自己后悔不已，也会让整个家庭付出十分惨重的代价。

任何伤害家庭成员身体和感情的事情也不应该做，丈夫因为没有采取合理的避孕措施让妻子面临人工流产手术的摧残，也是责任心不够造成的。

如果用大嗓门的吼叫方式教育孩子，你会发现大嗓门

会越来越不管用，如果学会蹲下来和孩子在一个高度进行对话，倾听孩子表达自己为什么做了一件大人看起来错误的事情，孩子会慢慢重视大人的意见。

在很小的时候，我们会崇拜父母，我们会像“小狗”一样围着父母转；等长大了一点，我们开始逃离，像“小猫”一样很自我；后来，我们也做了父母，渐渐地感受到父母的伟大，这个时候，我们又变回了“小狗”。

我们这辈子有一种债是还不清的，这一项负债就是父母给予我们的爱。只有爱和陪伴能够让他们获得晚年的幸福。如果你有能力了，要抓紧时间带他们做一些他们从来没有想过的事情，就像小时候妈妈从口袋里掏出一块我们从来没有见过的糖果一样。

可以原谅和可以化解的矛盾也都不应该成为家庭破裂的原因，因为双方都会因此付出巨大的代价。

三、支持家庭成员

作为家庭的一员，支持家庭成员是义无反顾的选择。

没有必要去计较什么分工，各自干好自己擅长的那一

第三卷

自我选择

部分就好了，也不要再去谋求所谓的公平。自己赚钱多么多么辛苦，自己烧菜多么多么辛苦，这些话都不必去讲。每一个家庭成员其实都是付出的一方，只是付出的方式会有所差别。

宁波有一位企业家，早年创业的时候没日没夜地忙，回到家后，整个人就像散了架一样，喝了一口床头柜上的温水就倒头睡下。妻子看到后觉得心疼了，却不会过去抱着老公撒娇地说“老公，你好辛苦啊，我很心疼，老公你听到了吗？”

这位人妻是怎么做的呢？

她调暗了卧室的灯光，将温度控制在 27℃，安安静静地脱掉丈夫的外套、西裤和鞋袜，然后安安静静地打来两盆温水，一盆给丈夫洗脸擦手，一盆给丈夫把脚底板轻轻擦拭干净，之后给丈夫盖好被子让他安心睡觉。

收拾完以后，她打开丈夫的公事包，查看里面还剩多少钱，然后从抽屉里拿出若干现金，将丈夫的钱包补足 20000 元，确保每天早上丈夫出门的时候包里都有 20000 元现金。对于丈夫怎么花钱，她从来都不问。

她知道丈夫早上 8 点钟出门，所以每天 6:30 起床，给丈夫煮了粥、煎了两个鸡蛋，再蒸上几个速冻饺子小笼包、切两样去了皮的水果、泡好一杯热茶放在餐桌上。她需要

确保丈夫在家里吃了早餐再出门。

这之后她就去浴室放一缸热水，时间刚好7点钟，轻轻地将丈夫唤醒。丈夫在泡澡的时候，干净的衣服已经熨好放在了房间的沙发上。

每当丈夫要出差，她问一句什么时候走，然后提前查阅当地的天气预报，将行李箱收拾得妥妥当当，衣服和应用物品一件不落。

丈夫的事业在历经几次挫折以后迎来了转机，逐渐开始稳定成长，在内销和出口上都获得了成功。二十多年过去了，妻子就是这样安安静静地爱着自己的丈夫，丈夫也是这样安安静静地感激自己的妻子。外人看了，都称羡不已。

四、妥协

一对经历过70年婚姻生活的老寿星在被问及两人如何做到恩爱如初时，两位老人分别写下了相同的两个字：妥协。

夫妻之间的关系是非常牢固的亲密关系，日子长了，偶生矛盾也是有的。这时讲道理、摊责任是没有什么必要的，撒娇和求饶可能更管用。

第三卷

自我选择

大事情多通过沟通进行解决，耐心和态度是关键。

对小事情则无须计较，最好向对方妥协，不会妥协是缺乏智慧的表现。

五、重视教育

对孩子的教育一部分由学校完成，一部分由家庭完成。

家庭教育的作用可能远远比学校教育的作用大，很多人为了让孩子上一所重点小学而争得头破血流，却对孩子的兴趣爱好、生活经验、认知世界、待人接物、语言表达、阅读扩展关心得很少，这样的孩子学习成绩再好也是很难有竞争力的，因为教育的目的是为了应对社会的实际需要，而不是学习成绩的高低。

除了对孩子的教育，大人的自我教育也是长期的生活方式。

一个家庭，没有一点点藏书是不行的。

一个家庭，不经常走出去接触外面的世界也是不行的。

一个人要读万卷书，行万里路，一个家庭也一样。

六、促进健康的行动

一位妻子为了防止家庭成员的饮食结构出现不合理现象，她处心积虑地按照季节供应设计了每周家庭菜谱，广泛搜罗食材，确保家庭成员每日摄入的食物品种达到 20 种以上，做到每样食物都少吃一点，品种多一点。

一位丈夫因为发现妻子缺乏喝水的习惯，就每天早晚各一次在茶几和床头柜备好凉开水，长年累月地敦促妻子多喝水。后来妻子也渐渐养成了每天多喝水的习惯。

儿子发现母亲退休以后很少下楼运动，就给母亲买了一条宠物狗，告诉母亲每天早晚都要带小狗下楼去遛一遛，母亲也就养成了早晚下楼散步的习惯。

在重视家庭成员的健康方面，每一个家庭成员都有一种奉献精神。光照顾家庭成员的健康是远远不够的，每一个人都有责任维护好自身的身体健康，因为生病的那个人可能不是最辛苦的，照顾病人的那些人才是最辛苦的。

往大了说，不重视自身的健康维护就是一种缺乏责任心的表现。

七、享受生活

“人的幸福感从努力奋斗中得来”这句话是心灵鸡汤，真实情况是“人的幸福感从享受生活中得来”。

没有吃过巧克力、没有逛过动物园、没有疯过游乐场、没有炫耀过玩具的童年会没有遗憾吗？

没有拍过婚纱照、没有任性地撒过娇、没有在街头被男人背、没有去香港逛过街的女人会没有遗憾吗？

没有走出过大山、没有坐过飞机、没有看过北上广、没有坐过高铁穿梭、没有见过壮丽河山的退休父母不会有遗憾吗？

时间是可以挤出来的，钱也是可以挤出来的。

这本书你都读到这里了，这点钱还挣不到吗？

只要你想做，随便一份工作都能攒到这些钱。

都说贫贱夫妻百事哀，越是经历困苦的时候，越需要相互扶持，相互嫌弃于事无补，动辄分手、另寻金主捡漏的做法未必能收获幸福。多数情况下，最初携手走进婚姻殿堂的那份爱是难以替代的。

孩子看起来是索取的一方，但孩子给予我们的快乐和幸福感是无法替代的。

或许做子女的没有觉得陪伴父母有多么让人激动，但做父母的却可能因为你随口说了一句想吃手工豆腐就起早磨豆腐做给你吃。

家是温暖的港湾。再强大的军舰也需要港口的呵护。

“没有你的分享，我的努力又有什么意义？”

这是一句十分动人的话语，无论我们的成就是大还是小，都可以经常对家里人说这句话。带你的另一半出去旅游的时候，换一套大房子的时候，给父母一个大大的红包的时候，给孩子买一部新手机的时候，都可以讲。

一个重视家庭、爱护家庭的人，不太可能会受穷。即便陷入了窘迫，也一定是暂时的。

第四卷

更好的人生

财富本身不是我们的终极目标,更好的人生(A Better Life)
才是。

第二十三章 和这个世界相处

满怀欢喜，存乎一心；由近及远，谁避沧桑？

人生永远追逐着幻光，但谁把幻光看作幻光，谁便沉入了无边的苦海。

写这本书的时候，我的脑海里经常会浮现臧克家的这一首短诗，这首短诗虽然只有短短的二十八个字，其含义却非常丰富、玲珑巧妙。诗是思想家的呓语，是诗人偶然寻到的一个闪光，化作文字，留存下来。

总会有一刹那个人会感觉自己所追求的东西或许是虚无和没有实际意义的，但如果真的因为这个“真知”而放弃追求，认为付出努力去应对生活承压下来的挑战没有必要，便会陷入无限的痛苦之中。诗人的意思大概是说，即便闹不明白生命的意义是什么也没有关系，不能因为怀疑而放弃探寻生命的意义。人活着，总是要和这个世界相

第四卷

更好的人生

处的，谁也无法把自己和这个世界割裂开来独立生存。

一、个人和世界

个人和世界是什么关系？大约有如下三种关系。

1. 交换的关系

这个世界能够给予个人什么东西，取决于个人给予了这个世界什么东西。没有无缘无故的富足，也没有无缘无故的贫穷。

他人只会惊艳于你获得了什么，而不会留意到你付出了什么，在意他人的狭隘评判是没有必要的。

农民通过提供粮食换取报酬，工人通过生产产品换取报酬，艺术家通过提供艺术作品换取报酬，演员通过表演换取报酬，医生通过为病人服务赚取报酬、餐厅老板通过加工食物换取报酬……

个人和世界之间牢固地存在着“交换关系”，个人必须为这个世界创造价值换取自己想要的生活。

2. 索取和供养的关系

相对于这个世界给予个人的物质财富和精神财富来说，个人所做的贡献是有限的。个人无法创造有影响力的人类文明，必须融入社会依靠更多的个人才能够发挥影响力。对世界来说，个人是索取的一方，每一个人都被这个世界所供养。

企业家需要依靠团队和市场才能获得事业的成功；

艺术家也需要人类文明的滋养才能生发出创作灵感，脱离生活的基础也就无法诞生艺术作品。

个人对于世界是渺小的，甚至是可有可无的。无论少了谁，这个世界一样会转动起来。

而世界对于个人则是全部。人生天地间需要有敬畏之心。

3. 相互影响的关系

世界通过给予个人提供教育和生活经历等不间断地影响每一个人的认知和思考，这些认知和思考又会在未来继续影响一个人的生活方式。每一个人的全部认知和能力都诞生于这个世界所产生的影响力。

第四卷

更好的人生

尽管世界是强大的，但仍然要重视每一个个体的主观能动性。

个人可以在融入客观世界的时候，开始观察这个客观世界，并以自己的独特认知和行动对客观世界发挥自己的影响力。虽然个人的影响力是渺小的，而正是无数人的渺小努力叠加在一起造就了这个丰富多彩的世界。

建筑设计师的所有知识和能力都不是凭空产生的，他们需要学习和研究前人的工程原理、设计理念、艺术表现等众多知识和实践以后，才开始结合自己的特殊敏感性进行全新的创作。

很多时候，新的知识就是原有知识结构进行新的组合所诞生的结果。

每一个人在立志发挥影响力之前都需要先了解自己生活的世界。

每一个特定的瞬间，人类的知识和智慧总量大致是稳定的，富有创造性的个人会将不同的知识和智慧进行独特的组合以产生新的人类文明。这就好比是同样的食材条件下，富有创造性的厨师不断地调配出新的菜式，丰富人们的餐桌，并潜移默化地将饮食文化不断往前推进。

二、个人和他人

世界是一个大环境，大环境又是由具体的小环境组合起来的，个人和世界的关系也是每一个人和他人交织形成的关系总和。

个人和他人存在以下四种基本关系。

1. 秩序维护的关系

人和人的关系总和构成了现实世界的总体秩序。维护社会秩序的本质就是维护个人与个人之间的关系。

2. 相互欣赏的关系

每一个人都有社会认同的价值需求，这种认同就是相互之间的欣赏。

如果我们看到有人做了一件善意的事情或者一件了不起的事情，给予正面的反馈能够促使对方感受到社会认同。

相互欣赏的人往往也会聚集在一起，形成朋友关系，组建家庭、组建企业团队等，这些都是社会关系的构成形式。

3. 相互合作的关系

每一个人的时间、精力和注意力都是有限的，所以个人的力量也是渺小的，只有融入团队才能够发挥出巨大的影响力。

没有哪一个人是万能的，社会分工也是人与人相互合作的表现形式。

4. 矛盾的关系

每一个人都是独特的，不存在完全相同的两个人，认知和利益的矛盾时时都存在。

哪个背后无人说，哪个人前不说人。

哲学家说的“他人即是地狱”这句话不是没有道理的，这句话简洁地表明了人与人存在矛盾这一客观事实。这句话的作用当然不是用来当作保卫自己和否定他人的宣言，它用于告诉人们天底下不存在完美的人和事，也不存在完美的反馈。

人和人存在矛盾关系是客观事实这一认知能够帮助人们拔高看待人际关系的高度，每一个人都可以在严格要

求自己的同时接受矛盾存在的事实，宽容地对待他人的评价，避免受到无谓的负面情绪的困扰。

三、苦和乐

生活会给我们带来许多快乐，也会给我们带来许多痛苦。

每一份收获都是汗水换来的，要想人前显贵，必定人后受罪。

成就一番事业都是长期吃苦受累的结果。每一个人都需要考虑自己想要什么，自己有什么，自己可以放弃什么。一个人的成就越大，他所克服的困难和所遭受的委屈也就越多，危机和挑战随时都存在。快乐是生活的奖赏，痛苦是生活的磨砺，一样也缺少不了。

每一个时代都有属于每一个时代的危机，每一个时代也都有属于每一个时代的机遇，任何时代都是机遇和挑战并存。个人没有必要感叹错过了机遇，也不必抱怨自身所遭遇的困境。

四、爱和恨

爱的故事可以长久流传，却没有一个恨的故事可以不朽。

爱是对这个世界的善意，善意的释放也会获得善意的回报。恨是拿别人的错误来惩罚自己，恨也往往是狭隘的，恨会降低人的理性思维能力，一点点可怜的心理宽慰或许都换取不到。

爱有力量，恨有损毁；爱是一种能力，恨是一种无能；爱是宽容，恨是狭隘。即便遇到“毁三观”的事情，也还是要爱这个世界。未来属于有态度，并且有能力选择乐观的一群人。

五、心里的幻象

在不同的心理状态下，人们看待这个世界的眼神是截然不同的。

人在快乐的时候，会觉得时间过得特别快，快乐会让人觉得生活充实和安心，对生命充满热情的赞叹。于是：

老人话多一点显得慈祥；

孩子调皮一点显得可爱；
上司的批评显得关心下属成长；
马路上的汽车拥堵显得经济繁荣；
秋天飘落的枫树叶显得美丽动人；
飘落的雨滴就像跳跃的珍珠……

人在痛苦的时候，会觉得时间过得特别慢，痛苦会让人觉得生活空虚和糟心，对生命充满冷漠的嘲讽。于是：

老人话多一点显得啰嗦；
孩子调皮一点显得烦人；
上司的批评就像是在侮辱下属无能；
马路上的汽车拥堵显得烦躁不安；
秋天飘落的枫树叶显得荒凉凄厉；
飘落的雨滴就像哭泣的眼泪……

不同的心境下，看待相同的事物的态度会有巨大的差异，其共同点就是都可能显得“过”，显得不客观。

可怕的是，无论是快乐还是痛苦，人们选择相信自己时心里的感受是真实的。这不利于个人做出正确的判断。偏离理性思维角度的判断就可以称为是人们心中的“虚幻”。

第四卷

更好的人生

“真实”和“虚幻”往往只有一墙之隔，就像“幸福”和“虚荣”无限接近一样。个人需要有足够的理性思考能力客观地看待自己的遭遇和所处的环境，减少“虚无”的感受带来的负面影响。

得意时不能忘形，失意时不必气馁。内心的平静比什么都重要。

夜深人静，认认真真与自己相处的时候，想法会更可靠一些。有些人会因为某一次失眠而想清楚平日里想不清楚的某些事情，这也算是失眠的一种额外收获吧。

阅人历事，春华秋实。眼见的、听说的，都是无可无不可；向往的、纠结的，也是不对也无不对。时间教人很多东西，在于教得会和教不会。我们所遇见的，拒绝和接纳是一门技术活儿。

个体都是相对论，也就不必强求以自我的标准去衡量这个世界。勇敢地做自己，勤奋地谋进步，对于这个世界，我们是被供养的索取者。

满怀欢喜，存乎一心；由近及远，谁避沧桑？

第二十四章 花钱

赚钱是一门技术，花钱是一门艺术。

每个健康正常的成人都需要工作，工作最朴素的目标就是赚钱。工作是严肃认真的事情，有时候还是相当紧张的一件事情，不容许马虎潦草、粗枝大叶，有时候工作可能是无趣的，也可能是不情愿的，这都是很正常的。相比于工作，我们更热爱自己的生活。工作是赚钱，生活是花钱。什么是劳逸结合？最佳的劳逸结合就是赚到钱后花一部分出去。每个人都不花钱，市场就没法繁荣，经济就没法发展，我们的生活乐趣也无从寻找。

如何花钱呢？

第一条守则：量入为出

为了确保财务安全，量入为出的原则是必须要遵守

第四卷

更好的人生

的。即便是采取分期付款的消费方式（分期付款消费、按揭买车买房等），也需要基于预期收入可以应付的条件下进行。

一般情况下，收入的两成左右（收入提高则需要适度提升储蓄的占比）划归储蓄和投资是比较合理的。储蓄是为应对计划外开支所做的必要准备，扣除储蓄以外的剩余部分才是可以消费的额度范畴。

一个人在成家以前，需要努力追求一年之积。一年之积的意思是断绝收入一年的时间仍然能够确保财务稳健；一个人成家以后，因为责任更为重大，许多项支出的弹性大大降低，则需要追求三年之积甚至是五年之积的目标。

第二条守则：精打细算

吃不穷、穿不穷，不会算计一辈子穷。

古语云：家有千金，不添双芯。说的是即便家里有钱，也不会因此将晚上照明的油灯点燃两个灯芯，意思就是不必要的支出尽可能俭省，保持勤俭持家的家风。

花钱需要有计划性，没钱要精打细算，有钱也要精打细算，避免坐吃山空。

“由俭入奢易，由奢入俭难”这句话听起来很可怕，如果一个人的消费观念足够成熟，这句话也就不可怕。做一个能上能下、能屈能伸的消费者显得更加自信和有尊严。最好是做到能俭能奢、能土能洋。能下地挖土豆，也能用刀叉切鱼排；能上山挖野菜，也能用红酒煨牛肉；能就着咖啡嚼大饼，也能开着宝马送盒饭。

攒钱犹如针挑土，花钱犹如水推沙。精打细算也包括不要拒绝小钱，要珍惜每一分钱。

第三条守则：适度感性

在安全的消费预算确立以后，适度的感性消费能够增添生活的乐趣。比如偶尔任性消费，再如，一场说走就走的旅行。太过于死板也没有必要，人需要有吃苦耐劳工作的一面，也需要有随性、潇洒生活的一面。

第四条守则：重品质轻价格

在实际的消费选择中，需要考虑品质和价格的平衡。某些消费关乎生活品质，需要以更理性的角度进行重新思考。

比如，服装能够提升一个人的自信和形象，这一项投

第四卷

更好的人生

入则需要进行仔细的权衡，买三双各 200 元的皮鞋穿一年不如买一双 600 元的皮鞋穿一年，一是你一整年都穿上了更高品质的皮鞋，二是你并没有为此而多花钱。

购买食品是关乎健康的消费选择，需要选择更安全、更有保障的品牌和产品，在财力有限的情况下，可以多选择原料级的食品，牺牲部分口味的需求，原料级的食品比深度加工的食品更健康。

选择耐用品的时候，最重要的参考标准应该是安全性。

一个刚毕业的年轻人，为了满足自己的品味和追求而购买一款最新型号的高档手机也是无可厚非的，毕竟人家不是拼房子、拼车子、拼孩子的年纪，在自立的情况下满足自己的一个小小欲望也是无可厚非的。人都是平等的，都有追求好产品的消费权利。

重品质、轻价格的意思不是指盲目地去追求奢侈享受，而是在品质和价格之间找到合理的平衡，以维护实际消费利益和满足感性需求。

合理的品质是对买方的尊重，合理的价格是对卖方的尊重。相互尊重，大家的日子才能过得更好。

第五条守则：节约时间

消费应避免“为物所累”的情况出现，比如某一个产品附带了一个赠品兑换券，但是需要持这张赠品券在某一个指定的时间去 20 公里外的指定地点换取赠品，这种消费经历就是“为物所累”了。

如果家用小汽车需要每 1000 公里保养 1 次，估计买车的人会大大减少，因为频繁地没完没了地保养会大量消耗消费者的时间和精力。

日常生活中，如果发现有什么物品是缺失的或者库存不足，则需要及时记录下来，下一次购物时按照清单进行采购，节约消费中的时间支出。

消费是一种生活方式，人们在消费的过程中通常能够感受到快乐。如果逛街的过程是一种享受的话，也不妨用逛街来调剂一下自己的生活。

第六条守则：花点钱在其他人身上

养儿一百岁，常忧九十九。对一个成年人来说，不能忘记自己的父母在过往的岁月里为自己付出多少辛劳和担忧，需要问一问自己花出去的钱有多少是用在了自己的

第四卷

更好的人生

父母身上。父母永远都会跟你说“不要，不要”、“我什么都不缺”，可一旦你买了东西给他们，他们又会欢天喜地地接受下来，并且会恨不得拿一个大喇叭对着街坊宣布你给他们买了什么东西。东西本身可能不是最重要的，父母感受到的快乐才是最重要的。

经常惦记父母的零花钱够不够花，尽可能地给父母足够多的零花钱，让他们的晚年过得开心、有尊严，并且内心充满骄傲。

30 多年前，一位母亲含辛茹苦供养的儿子考上大学，脱离了农村，如今这位儿子在城里攒下了千万家财，孙子也长大快要谈婚论嫁了，这位儿子每年却只给留守农村的年过七旬的母亲区区 2000 元赡养费。按照目前的消费水平，这算是非常少的。

过年的时候，孙子带着女朋友来农村看奶奶，偷偷给奶奶塞了 1000 元红包，儿子知道以后跟母亲说孙子给的那 1000 元也算是生活费，又给了 1000 元算是凑足了 2000 元的年度赡养费。

按照当地的风俗，孙子的女朋友是新人第一次上门，老人家给包了 1500 元的红包给未来的孙媳妇。儿子也知道这件事情，没有采取任何补偿措施，装作跟没事人似的。

老人家要强，也不多言语。儿子一家人在农村生活了3天就回城里去了。这个儿子算是没心没肺的人，晚年想起这些事恐怕会后悔的。

父母给孩子花钱是一种本能，每一位父母都恨不得将天底下最好的东西都供给自己的孩子，这里就不多说了。

给自己的另一半怎么花钱呢？你要是个女的，老公少花点很正常，男人多半是不爱花钱的；你要是个男的，女人花钱是不用你教的，她们有自觉消费的能力，你就不用操心了。

还有一些钱需要花在朋友的身上，参加一些聚会，这是维护人际关系的必要投入。每一个人都需要朋友的关心，每一个人也需要关心自己的朋友。

有时候，对他人提供力所能及的帮助也是很好的，这不仅仅能够帮助他人解困，也会给自己带来特别的愉悦感。

第七条守则：健康和文化消费

健康与运动两者之间有非常紧密的联系，运动未必需要办卡去健身房，一双好的跑步鞋或者一辆自行车就能胜任这个任务。遇上天气不好的时候，在屋子里跳一跳操、

第四卷

更好的人生

做一做俯卧撑、仰卧起坐、平板撑也是不错的。

在文化需求方面需要购买一些书籍，观看一些文化演出。

为开阔视野，每年投入一些钱花在外出旅游上也是有必要的。

一家人还可以选择以参观博物馆的方式扩充自己对这个世界的认知。现在几乎所有的博物馆都已经免费对外开放了。博物馆是人们生活方式和生活智慧的承载场所，经常去逛一逛还是很有好处的，尤其是对孩子。

为提升工作技能，每年有意识地参加一些职业培训也是有必要的。

一般来说，个人的消费方式不会发生突变，会随着阅历和财富的增加慢慢发生改变。消费也是一个严肃的话题，你怎么花钱意味着你是什么样的人。

每一个人都有花钱的权利，但并不意味着人们可以随便浪费资源。人生天地间，需要敬畏这个世界对我们的供养之恩。

有一个提醒，经常对为你提供服务的人说一句“谢谢”，对方会很开心，你也能收获一份额外的快乐。

第二十五章 财务规划

长短结合，简单坚持。

每一个人都有一个财富梦，财富梦不是等待而来的一个结果，需要依靠一系列长期的财务规划动作达成财富增长的目标。个人进行财务规划的目标是避免产生财务危机和提升资产价值。

短线和投机性的财富增长方式不具备普遍的可复制性，成功的大多数属于个案，简单坚持的长期行为可能更具有操作价值。

一、基础性策略

财务规划的目标是增加个人和家庭的财富，其本质就是积攒财富。要实现财富的增长，如下三个基础性策略需

要贯彻始终。

1. 严格的财务规划策略

制定相对稳定的财务规划计划，然后按照既定的计划长期坚持，不受外部环境的变化和短期波动的影响。

制定家庭资产总表，将收支情况进行记账，每月核算和检讨一次。

2. 开源节流策略

拓宽增加收入的方式，提升劳动收入水平，严格限制不必要的支出项目。

3. 风险分散策略

投资方式避免单一化，分散风险。

将本金的大部分用于低风险的稳健型投资领域，仅动用小部分进入高风险投资领域。不贪求一夜暴富式的投资回报，虽然可能错过一些赚钱的机会，但可以做到避免出现大败局。时间是终极的财富，人的年岁越高，对抗风险的能力也就越差。

二、财务规划项目

从货币这一等价交换物诞生的那一天起，它就具有缓慢贬值的特性。理财的根本目的首先是对抗货币贬值的冲击，实现资产保值，其次才是实现财富增值的目标。

理财的实际目标无非就是保障个人和家庭的生活水准、保障子女教育成长和保障退休以后的养老生活等。

1. 储蓄

储蓄虽然不会创造很高的回报，但储蓄是个人进行财务规划的第一步，也是最原始的积攒财富的方式。

要实现储蓄的增长，就需要严格遵循量入为出的消费原则，确保每月都有一定额度的结余。如果每月都做月光族，财富增长也就遥遥无期。

个人还可以从储蓄中养成不拒小钱、灵活配比的理财习惯。

每天结余1元钱意味着什么？这笔钱足以负担一个小家庭的水费；

每天结余5元钱意味着什么？这笔钱能够支付一个小

第四卷

更好的人生

家庭每月的电费；

每天结余 7 元钱意味着什么？一年下来就有 2555 元，这笔钱能够支付一个小家庭全年的水、电、气三项消费支出。而每天多花出去 7 元钱是容易被忽视的事情。

日常消费使用信用卡，也能使你的实际储蓄账户增加一定的本金，可拿来购买货币基金，1 年下来，用收益买一张去外地的高铁票是绰绰有余的。

储蓄也具备足够灵活性的特点。

2. 不动产

国内的不动产市场经历过长期的高速增长，很多区域目前仍没有表现出较为明显的下跌趋势，看衰不动产的论调并没有得到市场价格暴跌的印证。中国仍将长期处于城镇化的发展进程中，大量的农村人口会转变为城市居民，这就推动了不动产市场的稳固发展。

人多车多的地方往往意味着不动产的保值增值能力较强。在选择不动产置业的过程中，还要考虑交通设施、居住环境、教育资源、生活设施和商圈配套等因素。

货币本身在较长周期内是呈现贬值趋势的，所以可以适度抛开不动产的高价位运行现状，一套房子如果在今天

能够换来 10 万斤牛肉，在 20 年之后卖掉换取 10 万斤牛肉的可能性还是比较高的。

3. 股票

股票市场是风险较高的投资渠道，很多人在牛市赚到了钱，很多人在熊市又赔了很多钱。目前的股票市场具有较为明显的短线投机特性，与长线持有股票获取股息红利的价值投资初衷背离较大。

股市有风险，入市须谨慎。

4. 黄金

黄金作为等价交换物存在的历史非常漫长，目前仍然是世界上很多国家中央银行的硬通货储备。

这几年黄金价格处于高价位、高波动的运行状态，目前的价格比前两年最高价位下跌了 30% 左右，但对比 2008 年仍然上涨了 50% 左右。如果将最近 10 年或者更长时间的黄金价格走势图画出来对比，我们仍然能够看到黄金的保值增值表现。

如果你购买的黄金资产在今天能够换来 10 万斤牛肉，在 20 年之后卖掉换取 10 万斤牛肉的可能性也是比较高的。

第四卷

更好的人生

投资的第一目标是保值，第二目标才是增值。简单的事情需要长期做，看淡周期性的价格波动显得非常重要。

5. 保险

保险的初衷是分担风险，不至于让个人和家庭在遭遇风险以后陷入难以应付的困难境地。

在资金有限的情况下，适合购买周期较长的纯消费类产品，这一类保险产品价格低廉，保额较高，但不具备理财功能，仅仅是应对人身意外和重大疾病之用。

在资金较为充裕的情况下，可以适度购买投资理财保险产品。目前保险收益不纳入遗产税征收范畴，也是合理避税的一个通路。

人生历程有一种冒险的意味，为了给自己和家人提供有力的保障，购买保险非常有必要。保险越早购买越好，价格也会越便宜。

6. 其他理财方式

基金、债券、期货、外汇、艺术品收藏等其他理财产品可以交由专业人士帮助打理。

理财最重要的是要兼顾收益率和灵活性，注重长短结合，简单坚持，不为浮云遮望眼，看淡周期性的价格波动，就能避免低价位抛售带来的损失。只要你不在低价位进行所谓的止损抛售，实际的损失就还没有真正发生，时间是最强大的武器。

三、职业发展

作为赚取财富的主体，我们自身当然也是重要的投资理财载体。在职业发展和创业选择上有许多工作可进行思考，一定还有诸如谋求职业上升、投资兴办企业等更具有挑战性的积累财富的方式。

对人的投资往往会创造出巨大的财富。

当然，风险配比方式不能一概而论，财富总额越高，也意味着对抗风险的能力越强，适度增加较高风险的投资渠道也未尝不可。

对子女的财富传承可能未必是最紧迫的，培养孩子的良好生活习惯、提升其认知世界的能力和生活实践能力，让孩子拥有应对未来挑战的本领可能更重要。在提供良好的教育的同时，对孩子的个人欲求需要进行适当的控制。

第四卷

更好的人生

虽说富人用钱生钱，让钱为自己工作，但实现这个目标的前提还是先要赚到钱。细读这本书还是很有必要的，不能一上来就谈投资理财吧。投资理财本身也是学无止境的，个人需要进行更多的思考和实践才能找到适合自己的理财方式。不要渴望通过理财成为暴富者，实现资产保值的目标还是不会太难的。

第二十六章 财富处置权

对待财富的态度也是人生的态度。

当一个人积攒到一定的财富以后，如何使用这笔财富就能反映出一个人对财富的基本态度。对待财富的态度也是一个人对待人生的态度。

如何对待财富和处置财富呢？

一、敬畏之心

财富不会无缘无故地产生，每一分钱的财富都是社会劳动生产的结果。没有一个人能够独立完成财富的积累，每一个人在创造财富的过程中都或多或少地借助了他人帮助。

表面上看财富和资源是对等的，但实际上财富是一个

第四卷

更好的人生

衡量工具。财富属于个人，但某些资源属于社会全体。

如果把杭州西湖圈起来建成一个私家大花园，然后标出一个天价，一定会有人或机构愿意买下西湖。不过这种事情是不会发生的。购买行为属于私人财富支配，而西湖是属于全社会的资源。

对财富持有敬畏之心也包括尊重他人，在支配财富的过程中，需要尊重他人的利益诉求，甚至需要尊重他人的情感需求。

二、破除陋习

虽说花出去的钱才是自己的钱，但不同的花钱方式带来的结果却可能是不一样的。

鱼翅一度成为上等食材，价格昂贵，从营养价值角度却没有多大的实际意义，更严重的是这一消费偏好让海洋生态环境付出比较惨重的代价。

日常饮食中的暴饮暴食、酗酒等陋习不仅浪费金钱，也会损害个人健康。

一对新人因为好面子，不肯向世俗低头，举债办了一

个豪华婚礼。

婚礼酒席达到 40 桌，每桌耗费（菜、烟、酒、答谢红包）超过 10000 元，加上租车、酒店、婚礼司仪、抽奖礼品等其他支出，整个婚礼支出达到 60 万元（收受礼金约 10 万元，实际总支出 50 万元），不仅花光了小夫妻的 40 万元存款，更因此欠下近 10 万元的外债。

对这对新人的消费承受力来说，这就是典型的铺张浪费消费行为。

在如今这个年代，没有多少宾客会在意自己在谁的婚礼上吃到了什么山珍海味，也不会因为谁比较阔气而心生敬佩。

这位新郎在婚礼后也发觉自己的做法欠妥，他建议自己的弟弟改变婚礼的举办方式。弟弟在第二年结婚的时候，首先发布了结婚的消息，并告知大家将登门送结婚喜糖。随后他们精心搜罗了特色礼品、喜糖、水果等组装成一个价值不菲的新婚答谢礼包，亲自送到亲朋好友的家里（远途亲朋选择邮寄送达），并谢绝了所有人的礼金红包。之后小夫妻就外出旅行了 1 个月，并将旅行照片分享给大家。全部花费加起来不足 20 万元。

亲朋好友们避免了舟车劳顿，也没有礼金支出的压

第四卷

更好的人生

力，真正分享到了新人结婚的喜悦。这让很多人产生了非常深刻的印象。

财富来之不易，值得我们珍惜。

花钱的方式到底对不对，当然也不能一概而论：

同样是一个有关婚礼的故事，余华在《活着》这部小说里有这么一段描述：二喜准备迎娶凤霞的时候，老丈人福贵对二喜说凤霞从小命苦，希望迎娶凤霞的时候办得热闹体面一些，二喜当即应允。二喜不惜向朋友借钱，给岳父母和凤霞办了一个足够体面的婚礼，让村子里的人羡慕了好多年。这种看似铺张浪费的消费行为却又令人心生感动。

三、适度消费

人是生产主体，也是消费主体。消费是拉动经济最重要的推动力，适度的消费是对自己的奖赏，也有助于提振生活的情。

假如你有很多钱，你从内心深处热爱某品牌的包包，你花 30000 元将梦寐以求的包包买来，享受这款包包带给

你的乐趣，你为此感到愉悦和满足，这是无可厚非的；如果你只是拿这个包包来炫耀，这种消费则是非理性的，因为你不懂这个包包，也不爱这个包包。

四、关心他人

财富也是一种力量，个人可以通过支配财富调动一定的社会资源。

在救助灾难和帮扶他人方面，每个人都可以有所作为，对他人施予援手不仅可以帮助他人解决一部分实际的困难，也能够给自己带来帮助他人的快乐，丰富自身的人生体验。

帮扶他人没有门槛，执行起来也很简单。如果平时较忙，可以借助网络平台进行力所能及的爱心捐助，由专业机构代为具体执行。

除了金钱是财富，个人的时间也是财富，很多人会选择做义工的方式对他人施予援手。

在日常生活中能够遵守公共秩序、爱护公共卫生、尊重他人也是关心他人的具体表现。路上有一块香蕉皮，掏

第四卷

更好的人生

张纸巾捡起来扔进垃圾桶也是做公益。公益没有门槛，也不用刻意去做，个人随时随地都可以做力所能及的事情。关心他人的目的是让这个世界变得更好，最终个人也会因此受益。

客观世界的发展变化具有自身的运行规律，这种运行规律就是客观世界的基本秩序。财富是一种工具，是个人和客观世界进行互动的契约媒介。个人对待财富的态度，其实就是个人对待客观世界的态度。每一个人都需要尊重财富，更好地发挥财富的作用。

第二十七章 渐进的变化

不穷于心，不困于识，不乏于行。

世界上有两种咖啡豆：阿拉比卡豆和罗伯斯塔豆。虽然两者均被广泛种植，但两者却有显著的差异。豆子不同、植物不同，继而，其使用范围也不同。阿拉比卡生长在高海拔地区，其培育需要精心照顾，这就如同对待顶级葡萄园中的葡萄那样。

由于海拔较高，空气稀薄，湿度较低，阿拉比卡豆生长较缓慢。成熟的阿拉比卡豆外形饱满，质地均匀，烘焙出来的咖啡豆馥郁细腻、气味香浓，其酸性较为平衡、质感幼滑，不容易有苦涩味。

许多成长较慢的事物，通常会优于成长较快的事物。

每一个人成长和“逆袭”的道路是漫长而艰辛的，即便有看似抓住机遇的一批人快速成长起来，那也只不过是

第四卷

更好的人生

一个表象。机遇通常只垂青于有准备的人，能够抓住机遇本身说明这些人在前期已经成长为具备抓住机遇的能力的一批人。觊觎所谓的“捷径”，企图找到所谓的成功秘诀没有必要，也找不到捷径和秘诀。

一、价值取向

建立价值取向的目标：不穷于“心”。

每一个人都需要思考自己和这个世界的关系是怎样的，自己如何融入这个世界，怎样和这个世界互动，找到适合自己的最佳生存方式。

每一个人也要思考尊重和敬畏这个世界的必要性是什么，只有尊重和敬畏这个世界，才有可能潜心研究这个世界，也才有可能认知这个世界。

这个世界是由具体的每一个人和各种资源构成的，尊重这个世界实际上就是尊重这个世界上的人和资源。做到爱人怜物，才能获得他人的帮助，完全独立依赖于自己的个人在现实世界中是不存在的。

二、认知能力

提升认知能力的目标：不困于“识”。

每一个人毕其一生都需要不断向这个世界学习，以提升自己的思考能力和判断能力。

通过学习找到更加全面了解事物的方法，审视事物的多样性和发展变化的可能性，学会从多个视角观察和理解客观事物。

事物的发展变化过程中存在大量正、反两方面的相互交替，忽视这一点常常会让我们陷入措手不及的境地。

个人需要通过学习和实践有意识地培养自己观察问题的深度，避免停留于表面去思考和判断，用简洁有力的判断抓住事物的核心本质。

通过学习和实践，我们也终将会认识到自己需要仰赖他人的帮助才有可能获得事业上的成功。

三、行动带来改变

重视行动的目标：不乏于“行”。

第四卷

更好的人生

我们没有领兵打过仗，也就不可能了解真实的作战准备需要周密筹划哪些事情。历史上的每一场大规模攻防战役都不可能是临时起意的一个举动，都需要提前很长时间进行准备。人手调配、军事训练、武器配置、后勤准备肯定是有，收集对方的军事部署情报、制定多套作战方案、实地勘察作战地形也不能少，还要考虑对方的指挥官有什么作战特性、性格特征、如何防止外援的袭扰、陷入僵持的预案、战事伤亡救治、后勤补给保障等诸多事项，甚至连撤退方案都要提前预备好。这些都是战前的行动准备，这些准备都需要耗费大量的时间和精力，没有多少成功的故事是又快又轻易得来的。

只有在付诸行动以后，事情才会发生变化。

在重要的行动开始之前，需要重视理论指导的价值，提升行动的效率和目标达成效果。

在行动过程中又往往会遭遇各种困难的阻挠，有些困难是我们预料之中的，有些困难是我们预料之外的，这个时候，不惧怕困难是重要的做事态度。我们的一生会遇到无数挫折，这是生活的常态，需要有一颗坚强的心脏去应对这些挫折。

许多事情，如果不去做，就永远都不会得到解决。

四、慢就是快

在提升认知和付诸行动的过程中，很多我们期待的结果往往来得都比我们预期的要慢，这也是正常的。

锻炼一个强健的体魄是一个长期的过程；
通过学习和实践提升认知是一个长期的过程；
通过阅读让人变得平静和谦虚是一个长期的过程；
我们积累财富实现“逆袭”也是一个长期的过程。

不必相信捷径，世间根本就没有什么捷径，慢就是快。

一位母亲因为自己两岁的孩子说话不利索而对孩子发脾气，孩子委屈地哭了。当幼师的姐妹刚好在场，她把孩子抱过来安抚一番，然后语重心长地对这位母亲说道：“每一个孩子的成长特点是不一样的，就像各种花都有自己的花期，有的快一些，有的慢一些，总归是要开花的，对孩子要有足够的信心和耐心，他们自己会长大。”

每个人的成长速度都可能会有差异，要相信通过努力能够获得成长。简单的事情长期做，简单的事情坚持做到

第四卷

更好的人生

最好。无数个简单的事情叠加起来就会成为了不起的事情。

就好比写书一样，许多单个的字变成了句子，许多单个的句子变成了段落，许多单个的段落变成了一个章节，许多单个的章节累加起来变成了一本书。只要每天坚持写两页，几个月以后就会诞生一本新书。

不穷于心，不困于识，不乏于行，事情终究会发生改变，并且是往你期望的方向发生改变。

第二十八章 更好的人生

更好的人生是内心的愉悦。

读到本书最后一章，你会发现这本书的重点可能不是在讲如何发家致富，不是在探讨断“钱少窘迫”的穷根，而是探讨断“认知和能力短板”的穷根。只有把认知和能力的穷根断掉，个人才有可能获得更好的人生（A Better Life），也一定能捎带着把“钱少窘迫”的穷根断掉。

许多人都会回想起过去，不安于现状，不确定于未来。生命是一场漫长的旅行，生活本身会给予我们很多种答案，个人的努力是要将生活给予我们的答案接近于自己的期望。

一、更好的人生是不糊涂

我们需要知道什么是贫穷，忌惮贫穷的危害，并且了解贫穷的根源是什么，通过长期学习和实践提升自身的认知和能力，不陷入无谓的恐惧和焦虑，不因懦弱、故步自封而限于困境。

我们需要强化自己的理性思维能力，控制自己的感性思维所带来的负面影响。在接触他人和这个世界的时候，尊重对方的利益诉求和情感诉求。我们需要敬畏财富，就像敬畏我们所生存的世界一样。

二、更好的人生是不怠惰

每当想起过往，我们会发现自己对得起时间的流逝，没有把时间用于无谓的恐惧和等待，我们不相信被动的生活态度可以改变命运。

我们相信行动的力量，也相信时间的力量，持续地把每一件简单的事情做好，我们相信这一行为方式能够召唤来好运气的眷顾。

我们相信人生历程就是不断克服困难的过程，我们不

选择逃避，不陷入抱怨，相信倾尽全力去奋斗是对抗困难的最好选择。

我们相信良好的行为习惯对身心健康和财富积累的价值，我们愿意倾听他人，并通过大量阅读提升自己认知这个世界的能力。

三、更好的人生是认识这个世界

我们接纳这个世界的不完美，我们相信这个世界是富饶的，并且相信真正的公平建立在每一个人的个人努力基础之上。

我们也相信这个世界是丰富多彩的，愿意去探寻这个世界的奥秘，努力用结构思维和辩证法思维去认识这个世界，用认知指导自己的实践，并且为新的认知和体验感到欣喜。

我们热爱人类社会一切美好的事物，不断去发掘人类的智慧宝库，拒绝做一只井底之蛙，拒绝过物质匮乏的生活，拒绝成为精神匮乏的人，努力成为一个思维冷静、物质富有、精神丰富的人。

四、更好的人生是不亏欠这个世界

我们承认自己和这个世界是相互供养的契约关系，每一个人都是买方，每一个人也都是卖方。买卖双方需要相互尊重，当无数个相互尊重叠加起来以后，每一个人的生活才能变得更好。

我们选择谦逊、谨慎、宽容的处世态度，我们时刻注意尊重他人，尊重这个并不完美的世界，尊重他人利益，维护公共秩序，努力成为一个不辜负他人的人，并且愿意为他人提供力所能及的帮助。

我们通过努力工作换取照顾自己和家人的财富，不亏欠自己的父母，善待自己的爱人，给孩子提供良好的教育，给家人增添荣耀。

五、更好的人生是不悔恨

我们重视自己的价值，发掘自己的独特性，明确自己想要成为什么样的一个人。我们热爱生活，享受生活带给我们的快乐，接受生活给予我们的挑战，我们不退缩，不悔恨自己的人生经历。

六、更好的人生是接纳自我

无论贫富，无论长幼，我们相信自己是一个尊重他人、努力学习、工作勤奋、不断进步的人。我们活得自信、活得从容。

我们愿意接纳自我，接纳自己的生活方式，心中常常充满欣喜。

人类世界的奥秘实在太多，我们穷尽一生或许只能了解其中的一点点。每一个人尽力把属于自己的角色扮演好也就足够了。

要把自己的一生过好，需要有一个坚强的心脏去面对生活。

对于生活，我们除了去爱她，别无选择；对于挫折，我们除了坚强，也别无选择。

生活不是奴役我们的主人，我们也不是生活的奴隶。当我们平静地面对生活给予我们的经历和感受的时候，生活和我们是一个对等的关系。

斩断穷根不是一个可以通过等待换来的结果，这需要

第四卷

更好的人生

我们扎扎实实地提升自己认知这个世界的能力，以为他人创造更大价值的方式换取我们的所得，从而实现从容的生活目标，实现更好的人生（**A Better Life**）。

建议阅读我的另一本书——《大学之年》，这本书可不仅仅是给大学生读的。

众生皆父母祖辈之子、四海文明之子、天地自然之子，当心存感念，爱人怜物。少则沐浴光华师学先辈四海之文明，壮则身体力行兼济大国小家之进步，老则爱惜身体安享未尽事宜之天伦。道法天地，道法自然，简单安详，定是福气。

本书完稿时，你知道我此刻的心里在想什么吗？回过头再看本书的题目，突然觉得这个题目太大了，“学无止境”这四个字明亮地烙在了我的心里。这就是我自己写这本书最大的心理感受。

如果你读完了这本书也有一点点这种心情，那就对了。

生活路漫漫，唯有努力以酬期许。

附录

关于阅读、电影和音乐的 推荐

人的一生会不断地从模仿、学习中获得基础性的经验指导，个人的任何实践活动都不可能完全摆脱通过学习所获经验的影响。

阅读习惯、欣赏电影和聆听音乐对提升个人的认知能力和思维方式的作用是隐晦的，也是明确的。这三种学习方式的成本较低，比较容易实现，同时也是乐趣无穷的生活方式。

下面就这三种生活方式做一个简单的推荐。

一、关于图书作品的推荐

推荐阅读书目是一件非常困难的事情，这与每一个人的偏好和知识结构都有十分重大的关系。这里推荐 9 本具有普遍实用价值的书籍，供大家参考：

1. 《现代健康指导手册》(*An Invitation To Health*, Dianne Hales 著, 孙云霞等 译)

这本书讲的是人体基础健康知识，帮助人们理解自己的身体结构和功能原理，更好地与自己的身体相处。理解疾病也有利于个人更好地防病、治病。

2. 《生存手册》(*The SAS Survival Handbook*, 约翰·怀斯曼著, 李斌、倪明 译)

还记得野外生存挑战的贝爷吗？这本书是英国皇家特种部队的权威教程，讲的是生存技能，如何使用工具等，趣味性十足。这本书能够帮助人们更好地理解生存环境和自然环境，以达到更好地与各类型生存环境相处的目的。动手能力是生活的智慧，也是生活的乐趣。

3. 《闲情偶寄》

这是一本既简单，又不简单的书，也不仅仅是在闲扯修身养性。这本书最大的好处是帮助人理解生存环境，接纳自己，并寻求获得更好的生命体验。

4. 《曾国藩家书》

这类的书版本非常多。曾国藩位极人臣，所思所想宏大高远，又细腻琐碎，一生严谨，世不多见。家书所言，多为心声。我们需要去理解“勤”、“敬”、“恕”三字对我修为的价值是什么。

5. 《红楼梦》

这是极为罕见的世间珍宝。伟大的小说只说事，不说理。我个人觉得这本书是千古难寻的一部伟大作品，其人物、场景、故事脉络都十分庞杂细腻，写作手法高超得无以复加。《红楼梦》之所以伟大，是因世人几乎望不见超越它的可能。读《红楼梦》的时候，除了仰望，寻不到平视的角度，更寻不到俯视的角度。这是作者毕其余生于一役的呕心之作，越金瓶之上，人事滔滔，意念无穷，岁增再读，历久弥新。阅如旅途，纵是迷路，也是心甘情愿。在琐碎里隐约可见“世事洞明”和“人情练达”的学问。我们生活中所能见的各种人、各种事，世间万象，不可言说，似乎都能在《红楼梦》里找到参照物。无数的细节特写叠加起来构成了一个宏大无边的现实场景。难怪张爱玲会感叹人生第一憾事便是红楼不全，甚至会有人说《红楼梦》抵得上整个欧洲。1987年的《红楼梦》电视剧虽在今天看来其技术水准稍显粗糙，但其严谨细腻的文学表现力十分惊人，王立平的配乐水准登峰造极。这是一种只有在

附录

关于阅读、电影和音乐的推荐

内心非常宁静的状态下才能够制作出来的电视剧作品，大家要多看几遍才不算辜负。

6. 《思想的力量》(*Philosophy: The Power of Ideas*, 布鲁克·诺埃尔·穆尔、肯尼斯·布鲁德 著, 李宏昀、倪佳 译)

这是一本哲学著作, 系统阐述了哲学历史和哲学流派。哲学是研究人类思想和行为的学问, 其目的是给人提供思考方法和行为指导。这是入门级的一本书, 适合读者去读一读。哲学能够帮助人理解人类社会, 理解他人。

7. 《人类的音乐》(*The Music of Man*, 耶胡迪·梅纽因、柯蒂斯·W·戴维斯 著, 冷杉 译)

音乐是具有灵性的生命颤动, 是人类听觉的最高表现形式。耶胡迪·梅纽因是一位年少成名的天才音乐家, 他一生中的音乐录音作品浩如烟海, 他同时也是一位多产的作家。在《人类的音乐》这本书里, 梅纽因展示了自己对音乐这门艺术的丰富知识和热爱。这本书能带给读者广泛的阅读乐趣, 引领读者踏上一次激动人心的漫游音乐世界之旅, 了解各个时期的音乐创作及演奏音乐的历史名人, 到世界的许多地方去对人声、歌声、和声及器乐的发展探幽揽胜, 把音乐的种种动人形态尽收眼底。这本书知识丰富、阐述详尽、充满深刻感悟和独到见解, 它追溯了因人类不断变化的需要而应运而生的各种音乐流派、风格和演

化过程，它就像是一扇通往音乐的大门，后面的精彩将会更加丰富和具体。

8. 《国富论》(A Inquiry Into The Nature And Causes Of The Wealth Of Nations, 亚当·斯密 著, 孙善春、李春长 译)

人生在世，总得了解一点经济学，知道人类社会是如何行走在经济基础之上的，资本、生产资料、劳动力、技术、组织形式、社会管理等经济基础如何融合在一起。每一个人在人类社会中的最本质属性可能是经济角色属性，个人的经济角色定位是什么样的，如何谋求发展。就算你学的不是经济学专业，这本书也值得一读。经济学也能够帮助人理解人类社会，理解他人。

9. 《定位》(Positioning: The Battle For Your Mind, 艾·里斯、杰克·特劳特 著, 谢伟山、苑爱冬 译)

进入社会参加工作或者创业以后，每一个人都将成为“买方”和“卖方”的双重角色，每一个人都不可避免地要融入商业社会。这本书具有醍醐灌顶式的商业阐述，案例翔实，并将商业和消费心理紧密地结合到了一起，可以当作是理解商业的敲门砖，从此打开理解商业社会的潘多拉魔盒。

推荐这9本书的目的是提示读者朋友注重个人的身体健康，提升动手能力，并学习了解人类社会的经济运行基

附录

关于阅读、电影和音乐的推荐

基础和思想情感运行规律。每一个人既要关注仕途经济，也要关注人类的思想和情感。单就这些书籍的阅读和认知可能是不够的，但这 9 本书会打开一个扩大阅读的闸口，这仅仅是一个开始，更大的认知财富还在后面。

二、关于电影作品的推荐

每一个人都会有自己的观影偏好，这里稍作一下推荐，下面 99 部中外电影（排名不分先后）建议大家搜罗来看一看：

1. 《教父》
2. 《乱世佳人》
3. 《卧虎藏龙》
4. 《推手》
5. 《一代宗师》
6. 《霸王别姬》
7. 《活着》
8. 《肖申克的救赎》
9. 《十二怒汉》
10. 《盗梦空间》
11. 《芙蓉镇》

12. 《七武士》
13. 《阿甘正传》
14. 《西西里的美丽传说》
15. 《天堂电影院》
16. 《三傻大闹宝莱坞》
17. 《我的名字叫可汗》
18. 《未知死亡》
19. 《不可饶恕》
20. 《旅行到宇宙边缘》
21. 《杀人回忆》
22. 《梅兰芳》
23. 《尼罗河惨案》
24. 《沉默的羔羊》
25. 《钢琴家》
26. 《慕尼黑》
27. 《辛德勒的名单》
28. 《泰坦尼克号》
29. 《电话谋杀案》
30. 《美国丽人》
31. 《罗马假日》
32. 《魂断蓝桥》
33. 《七宗罪》

附录

关于阅读、电影和音乐的推荐

34. 《地球上的星星》
35. 《放牛班的春天》
36. 《老无所依》
37. 《这个杀手不太冷》
38. 《加油印度》
39. 《饮食男女》
40. 《喜宴》
41. 《少年派的奇幻漂流》
42. 《音乐之声》
43. 《狮子王》
44. 《贫民窟的百万富翁》
45. 《谍中谍 1》
46. 《拯救大兵瑞恩》
47. 《兵临城下》
48. 《冷山》
49. 《猎杀 U571》
50. 《窃听风暴》
51. 《最后的舞者》
52. 《交响人生》
53. 《八月八日》
54. 《谈谈情，跳跳舞》
55. 《了不起的盖茨比》

- 56. 《一九四二》
- 57. 《团圆》
- 58. 《盲山》
- 59. 《盲井》
- 60. 《让子弹飞》
- 61. 《勇敢的心》
- 62. 《爱国者》
- 63. 《真实的谎言》
- 64. 《被解救的姜戈》
- 65. 《血钻石》
- 66. 《断背山》
- 67. 《卡巴那图大营救》
- 68. 《空中决战》
- 69. 《超完美谋杀》
- 70. 《失乐园》
- 71. 《罗生门》
- 72. 《角斗士》
- 73. 《最后的武士》
- 74. 《那些年，我们一起追过的女孩》
- 75. 《致青春》
- 76. 《追风筝的人》
- 77. 《返老还童》

附录

关于阅读、电影和音乐的推荐

78. 《血迷宫》
79. 《阿凡达》
80. 《黑天鹅》
81. 《逃离德黑兰》
82. 《桂河大桥》
83. 《乱》
84. 《功夫熊猫》
85. 《斯巴达 300 勇士》
86. 《可可西里》
87. 《影武者》
88. 《铁面人》
89. 《偷自行车的人》
90. 《追捕》
91. 《虎！虎！虎！》
92. 《刺杀希特勒》
93. 《美丽人生》
94. 《红高粱》
95. 《疯狂的石头》
96. 《九品芝麻官》
97. 《秋天的童话》
98. 《美丽心灵》
99. 《特洛伊》

每一个人都会有自己对经典电影的评判标准，也能够列出自己的经典电影清单。以上推荐的电影仅仅是我个人的推荐，多样性是有的。这些推荐中没有包含某些票房冠军，没有涉及太多纯粹的消遣娱乐类型的影片，我个人认为展现出电影制作者令人钦佩的“艺术追求”和令人赞叹的“艺术能力”的电影作品应该获得更多的关注。欣赏每一部经典电影都是一次了不起的心灵旅行。

三、关于音乐作品的推荐

以下 49 首中外音乐作品可以作为入门和消遣之用，建议大家找来听一听：

1. 《流浪者之歌》
2. 《引子与回旋随想曲》
3. 《沉思》
4. 《G 弦上的咏叹调》
5. 《圣母颂》
6. 《卡门幻想曲》(萨拉萨蒂)
7. 《卡门幻想曲》(韦克斯曼)
8. 《只差一步》
9. 《马刀舞曲》

附录

关于阅读、电影和音乐的推荐

10. 《舒伯特：小夜曲》
11. 《勃拉姆斯：摇篮曲》
12. 《勃拉姆斯：匈牙利舞曲第4号》
13. 《勃拉姆斯：匈牙利舞曲第5号》
14. 《埃尔加：爱的礼赞》
15. 《莫扎特：小步舞曲》
16. 《帕格尼尼：威尼斯狂欢节》
17. 《约翰·施特劳斯：威尼斯狂欢节的梦幻回忆》
18. 《辛德勒的名单》
19. 《卡农》
20. 《克罗地亚狂想曲》
21. 《土耳其进行曲》
22. 《赛马》
23. 《梁祝》
24. 《二泉映月》
25. 《蓝色的多瑙河》
26. 《拉德茨基进行曲》
27. 《女武神的骑行》
28. 《婚礼进行曲》（一为门德尔松所作序曲《仲夏夜之梦》中的一个前奏曲，欢快激情；二为瓦格纳所作歌剧《罗恩格林》的一段混声合唱，庄严肃穆。两首曲子因为广泛用于婚礼而独立得名《婚

礼进行曲》。按照传统，新娘入场时奏瓦格纳的《婚礼进行曲》，新人离场时奏门德尔松的《婚礼进行曲》）

- 29. 《柏林的空气》
- 30. 《致爱丽丝》
- 31. 《西班牙斗牛士进行曲》（由西班牙作曲家玛奎纳创作，用小号来演奏的一首独奏曲，小号用其高亢、明亮的音色表现斗牛士勇敢、敏捷的英雄形象。这首曲子容易与比才的《卡门》（世界上演出最为频繁的歌剧）中的“卡门序曲”、“斗牛士之歌”、“斗牛士进行曲”弄混）
- 32. 《拨弦波尔卡》
- 33. 《波莱罗舞曲》
- 34. 《溜冰圆舞曲》
- 35. 《天空之城》
- 36. 柴可夫斯基：《D大调小提琴协奏曲》
- 37. 门德尔松：《E小调小提琴协奏曲》
- 38. 马勒：c小调第二号交响曲《复活》
- 39. 海顿：G大调第九十四号交响曲《惊愕》
- 40. 贝多芬：《第五交响曲》
- 41. 贝多芬：《欢乐颂》
- 42. 肖斯塔科维奇：d小调第五号交响曲《革命》

附录

关于阅读、电影和音乐的推荐

- 43. 德沃夏克：e 小调第九号交响曲《自新大陆》
- 44. 莫扎特：《g 小调第四十号交响曲》
- 45. 勃拉姆斯：《c 小调第一交响曲》
- 46. 西贝柳斯：《D 大调第二交响曲》
- 47. 维瓦尔第：《四季》
- 48. 布鲁赫：《降 E 大调苏格兰幻想曲》
- 49. 布鲁赫：《g 小调第一小提琴协奏曲》

音乐能使人产生无形、流动且不迟疑的心理感受，一首你钟爱的曲子带给你的体验就好像是有一股神奇的魔力物质在通过你的心跳散发到全身。

希望读者能够从这些图书、电影和音乐作品中获得启发和灵感。

碎碎念

自我是一个可以生发的种子，有些人把种子装进玻璃罐里封闭起来，有些人把种子埋进了土壤。只要种子还活着，我们就应该让种子去发芽。

想要别人怎样对待自己，就需要怎样去对待别人；想要这个世界怎样对待我们，我们就需要怎样去对待这个世界。

钱袋子的贫穷不可怕，可怕的是脑袋瓜的贫穷。

如果有人说他彻底弄明白了人生的意义，那他一定是糊涂了。

有人看似很轻松地获得了巨大的成功，这一定是一种

错觉。越是精美的食物，越是费工费料。

客观世界是公平的，如果怀疑这一点，可能是想问题的角度决定的。

每一个人都有自己的烦恼，我们努力向上的目的只不过是在将烦恼进行升级而已。

文法是尊重他人的情感，理法是尊重他人的利益。正所谓：动之以情，晓之以理。

我们如何使用自己的时间，决定我们会成为什么样的人。

宽容待人是度量，接纳环境也是度量，度量是智慧的体现。

是个裁缝就能把衣服做好，是个厨子就能把菜烧好。裁缝不必去羡慕厨子，厨子也不必去羡慕裁缝。

在断穷根的路上，抱怨自身以外的因素不可取，除了给我们自己找到一些可怜的下台阶和增加环境的不友好以外，抱怨不会产生任何价值。

当我们的心里生发出哪怕一丝的骄傲，我们都要警醒自己，每一个他人都有独到的智慧要高过于我们。尊重他

人就是最大的善，这个善会在未来结出美好的果实。

过去是静止的，过去的价值是教会我们不曾经历过的东西；未来是虚无的，未来的价值是给我们以期望；现在是最实在的，现在的价值是给我们用来采取行动的。每一个现在，都是未来的起点。只要开始，就不算晚。

当我们年少的时候，学习是由外界推动我们向前走；当我们成年以后，学习一定是由我们自己推着自己往前走。没有谁有义务来照顾我们的未来。

你是杰出而勤勉的，这个世界有足够的智慧会发现你的价值；你是平凡而慵懒的，这个世界也有足够的智慧将你摺在一旁。

四体不勤，是一种“实践行为”上的懒；五谷不分，是一种“认知思维”上的懒。五谷不分，而四体勤也没多大用；五谷分和四体勤缺一不可。

潜得下心，耐得住寂寞，假以时日，很多东西都是学得会的。怕麻烦、怕累、没耐心，就啥也学不会了。

一位木匠得做学徒 3~5 年；一位飞行员得做副驾驶 8~10 年；一位大学本科毕业生得在学校里呆上 16 年。很多事情快不了。

每一个目标都始于起点，每一个起点都是卑微的。

要把一项工作做好，都是不容易的。世界上的工作没有辛苦和不辛苦的区别，只有开心和不开心的区别。开心，就不辛苦；不开心，就会很辛苦。

锻炼身体不仅仅具有保护健康的作用，还有美容美体、旺盛精力、提高工作效率和提升积极心态的作用。一个坚持锻炼的人，运气不会太差。

阅读是一点一滴的积累过程，不必太着急，坚持做就好。一天一小变，一年一中变，五年一大变。

积累财富是一个缓慢、长期的过程，需要有足够的耐心坚持做简单的事情。

世界上没有完全相同的两片树叶，当然也不会有完全相同的两个人，也就不会有一模一样的成功故事。学习他人只能借鉴，不可以复制。

莫穷于心，莫困于识，莫乏于行。

断穷根起始于想法的改变，成功于行为的改变。灵魂醒来的那一刻，就是断穷根的开始。

尾声

不穷于“心”，不困于“识”，不乏于“行”，又何必焦虑？

感谢你的阅读，祝福你！